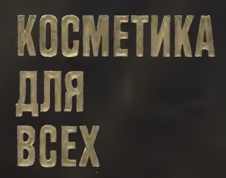

тайны Афродиты


КОСМЕТИКА
ДЛЯ
ВСЕХ

КОСМЕТИКА ДЛЯ ВСЕХ



МОСКВА
«ОЛМА-ПРЕСС»
1993

УДК 613.495 031
К27

Текст печатается по изданию:
Справочник по медицинской косметике.—
Л.: Медицина, 1978.

Авторский коллектив:
Н. П. Боброва, С. Н. Потапова,
Т. В. Пчелкина, Е. А. Соболева,
И. Г. Шишкина

К $\frac{50104-024}{В29(03)-92}$ Без объявл.

ISBN — 5—87322—015—8

ИЗ ИСТОРИИ КОСМЕТИКИ



Само слово «cosmet» греческое, означает оно искусство украшать.

Уже в Древней Греции существовала специальная профессия — «космет». К космету обращались за помощью женщины, имеющие так называемые косметические недостатки. Он помогал скрыть, замаскировать их с помощью грима. К нему же приходили люди, желающие подольше сохранить красоту и молодость. Он прописывал кремы, притирания, водные процедуры.

Таким образом, с самой глубокой древности существовало две косметики — косметика, сохраняющая красоту, и косметика, маскирующая недостатки.

У многих племен в древности существовал обычай раскрашивать лицо и тело перед праздниками, религиозными обрядами, военными походами. Делалось это для устрашения врага и для внушения почтительности. Интересно, что этот обычай сохранился до наших дней у многих народов Африки, Австралии, Южной Америки. Волосы раскрашивают иногда в самые пестрые тона, на лицо и тело наносят татуировку. В Австралии есть племя аборигенов, в котором все мальчики определенного возраста подвергаются следующей операции — у них на лице вырезаются кусочки кожи в виде священных для племени знаков или наносится соответствующая татуировка. Женщины острова Пасхи и сегодня в дни праздников красят волосы в рыжий цвет.

Губная помада была обнаружена при раскопках поселений первобытного человека. Состав помады почти такой же, что и теперь,— смесь жира и красящего вещества.

Уже первобытный человек обнаружил, что натуральные и минеральные краски очень вредны для кожи. Тогда их стали смешивать с маслом и животными жирами. Это уже был настоящий грим, состав которого тоже сохранился до наших дней.

В глубокой древности египтянки красили волосы, смазывали

тело благовонными мазями, подкрашивали кожу лица, делали маникюр и педикюр. Специалистами по косметике считались жрецы, владеющие искусством изготовления красок и других косметических средств. В египетских захоронениях в больших количествах находят сосуды для хранения белил и румян. Дело в том, что в загробный мир полагалось брать семь сортов притираний и две краски для лица — черную и малахитовую. До наших дней дошла мода египетских красавиц — удлинять глаза с помощью темной линии вдоль века по направлению к виску. Египтянки использовали ядовито-зеленый карандаш из растертого малахита, позже — черную краску из жженой слоновой кости и древесного угля.

Женщины Древнего Египта не только умело красились, они умело изготовляли краски, пудры, особые румяна и белила. Кстати, ногти египтянки красили зеленой краской. Непременной принадлежностью туалета были бритвы, щипчики для удаления волос на лице и теле. Египтянки стремились иметь гладкую, умащенную благовониями и маслами кожу. Пожилые женщины с целью предупредить появление седины красили волосы жиром черных быков и яйцами воронов. А для того чтобы волосы хорошо росли, использовали жир льва, а не касторовое масло. В косметических целях применяли коровий и костный жир, вывозили из Финикии оливковое и кедровое масло, на которых приготовляли косметические средства.

В Древнем Египте давно было известно и применялось мыло. А когда его не было, женщины использовали соду и золу. Не случайно Египет называют колыбелью древней косметики. Именно там был найден первый справочник по косметике, составленный царицей Клеопатрой. Ее рецепты (приготовление пудр, белил, румян, губной помады) использовались и рекомендовались медиками и в более поздние времена.

До нашего времени дошли папирусы египетских врачей с интереснейшими рецептами косметических средств. Египетские рецепты можно встретить в трудах знаменитого Гиппократа, а позже в народной европейской медицине.

Японские модницы сбривали брови и густо рисовали две черты черной тушью. Они белились, замазывали все щербинки, родимые пятна на лице и груди, тушью же обводили лоб по краям, у самых волос; ярко красили губы. Замужние женщины в феодальной Японии покрывали зубы черным лаком. До нашего времени дошли рисунки, сделанные на кости: маленькие женщины в кимоно, с высокими пятиярусными сооружениями на голове. Пятиярусный узел поддерживался длинной узорчатой палочкой. Чтобы спать с такой прической, под шею подкладыва-

лись специальные подушечки на деревянной подставке. Сок алоэ пришел к нам в Европу с Востока. В Японии женщины опрыскивали себя алоэ, смазывали им волосы, чтобы они блестели.

Мужчины рисовали или наклеивали фальшивые усы, выбривали себе лоб и волосы на висках и затылке, а волосы на макушке завязывали в пучок. Они холили пальцы рук и ног, применяли паровые ванны.

В Древнем Китае мужчины отращивали длинные волосы и заплетали их в косу. Девочкам с пятилетнего возраста бинтовали стопу, чтобы она не росла. Китаянки белили лица, румянили щеки, удлиняли брови, отращивали длинные ногти и красили их в красный цвет.

Женщины Индии чернили брови и красили ногти красной краской, красили ресницы, золотили губы и покрывали коричневой краской зубы.

В Древней Греции существовал культ физической красоты. Об этом упоминает в своих стихах Гомер, об этом пишет отец медицины Гиппократ (460—377 гг. до н. э.). Гречанки применяли для украшения лица белила и кармин, подводили глаза копотью от сгорания специальной эссенции. Чтобы лицо было бледным, на ночь накладывали маски из ячменного теста с яйцом и приправами. По древнегреческому мифу даже богиню красоты Афродиту уличили в том, что она подкрашивала и пудрила лицо перед состязанием богинь.

Гречанки широко использовали в косметических целях молочные продукты. В Афинах впервые появились парикмахерские, где причесывали дам и брили мужчин.

О косметических недостатках и кожных болезнях, о косметических средствах много писал Гиппократ. В его трудах можно найти советы и рецепты притираний для женщин с увядшей кожей, средства для устранения запаха из носа, рта, средства для чистки зубов, для смягчения кожи и устранения пигментных пятен, для ароматизации тела и платья и огромное количество других косметических рецептов.

В Древнем Риме косметика приобрела несколько иное направление. Она широко сочеталась с общей гигиеной тела. До нас дошли описания знаменитых римских бань. Римляне первыми стали использовать солярии. Богатые римлянки, кроме пудры, румян, крема (в который уже в те времена входил ланолин), использовали молоко, сливки, кисломолочные продукты. Жены римских патрициев брали с собой в путешествия стада ослиц, в молоке которых они купались. У древних римлянок были модными белокурые волосы. Они знали секрет окраски черных волос в белые, который удалось найти спустя много веков.

Волосы протирались губкой, смоченной мылом из козьего молока и золой букового дерева, а затем обесцвечивались солнечными лучами. Позже для обесцвечивания волос стали применять перекись водорода. Римляне хорошо знали секрет изготовления душистого мыла. Описание способов его изготовления вошло в специальную книгу по косметике, которая появилась в Италии в XIV веке. В нее вошло и много других ценных рецептов.

Знаменитый врач древности Гален (130—204 гг. н. э.) создал рецептуру кольдкрема. Гален выделял косметику с целью маскировки косметических недостатков и косметику для сохранения естественной красоты. В комплект косметических средств восточной женшины входило семь декоративных средств: хна, басма, краска для ногтей, белила, румяна, сурьма (для искусственных мушек), ароматическая смесь «галия» (создатель Гален).

Ученик Галена Диокл предписывал гигиенические ванны, массаж, различные масла и мази для смягчения кожи. Их последователи давали советы по уходу за волосами, кожей лица, глазами, зубами, носом и руками в специальных трудах.

В эту эпоху гриму придавалось большое значение. Красивой считалась блестящая кожа. Когда же модным стал матово-бледный цвет лица, крем заменили пудрой. Массовое употребление пудры отмечается в XVII веке. Самой ценной пудрой считалась, да и считается до сих пор, рисовая. Но она стоила очень дорого, поэтому пользовались тальком, гипсом и обычной мукой.

В эпоху Возрождения косметика проникает в Европу, и прежде всего во Францию. Но развивалась она здесь в основном как декоративная косметика. Гигиене тела и лица значения не придавалось. Косметические средства — румяна, пудры, помады, кремы и пасты — завезли во Францию итальянские артисты при Екатерине Медичи. Гримировались и женщины и мужчины. С 1566 г. при дворе нужно было появляться с крашеным лицом и белокурыми завитыми волосами.

Начиная с XVI века Франция играет ведущую роль в изготовлении и употреблении косметических средств. Рецепты держались в строгом секрете и передавались по наследству.

В XVI веке в Париже доктором медицины Парижского университета Андре ле Фурние издается популярная книга «Украшение человеческой натуры и убранства женщин». В этот же период выходит еще одна книга — «Секреты сеньора Алексиса», в которой даются рецепты приготовления косметических средств.

В середине XVIII века английский парламент издал специальный закон против «чудо-зелий». Согласно ему все женщины,

пользующиеся парфюмерией и гримом, подлежали наказанию как колдуньи, а браки, заключенные с ними, расторгались.

И все-таки попытки запретить косметику какими-либо указами были безрезультатны. Косметические рецепты переходили из поколения в поколение различными путями, одним из которых была литература.

На Руси еще в древности для улучшения кожи умывались молоком, простоквашей. Применяли различные пластыри для того, чтобы скрыть дефекты лица, украшали лицо мушками, белились.

В XVII веке русские женщины портили свои белые нежные лица толстым слоем румян и белил, сурьмили ресницы и брови, чернили светлые и белили черные брови. Для белизны лица в России издавна применяли настой бензойной смолы, так называемое «девье молоко». Деревенские девушки красили щеки свекольным соком, подводили брови древесным углем.

Долог был путь косметики от примитивных до современных форм. А косметика наших потомков будет отличаться от сегодняшней косметики и косметики наших предков.

От современных косметических средств требуется не только внешний эффект, но и продолжительное благотворное внутреннее воздействие на кожу, направленное против процессов старения, преждевременного увядания кожи. В состав современных кремов и других косметических средств включаются натуральные продукты с биологически активным действием, такие, как мед, маточное пчелиное молочко, цветочная пыльца, витамины, гормоны, естественные растительные соки (томатный, огуречный, лимонный, клубничный), тонизирующие препараты, экстракты трав. Эти вещества стимулируют восстановительные процессы в коже, т. е. способствуют росту новых клеток кожи.

Наши специалисты-парфюмеры разработали средства по уходу за волосами: шампуни, жидкости для укрепления волос и от перхоти, краски для волос. Имеются средства для устранения пятен, веснушек на лице, различные пудры, грим, «тени», тушь для ресниц, карандаши для бровей, помады, лак для ногтей.

Современная косметология как часть медицины прежде всего занимается разработкой гигиенических мероприятий по уходу за кожей, волосами, полостью рта, изучает средства и методы устранения различных косметических недостатков.

Косметика настоящего времени имеет несколько направлений: косметика консервативная, лечебно-профилактическая и декоративная, которой занимаются врачи-дерматологи, а также косметика оперативная, хирургическая.

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ КОЖИ



Площадь поверхности кожи у взрослого человека — 1,5—2 м². Масса кожи вместе с подкожной клетчаткой составляет приблизительно 16% массы всего тела. Толщина кожи без подкожной жировой клетчатки колеблется в пределах от долей мм до 4 мм. Подкожная жировая клетчатка местами почти полностью отсутствует, местами же достигает 10 см и больше (на животе, бедрах у тучных женщин). Форма кожи в основном соответствует костно-мышечной основе тела. Благодаря наличию подкожной жировой клетчатки, округляются формы, сглаживаются некоторые углубления. Местами же, наоборот, кожа образует постоянные складки (веки) или временные (жировые складки у тучных людей), складки от работы мимических мышц.

Кожа богата мышечными и эластичными волокнами, обладающими способностью растягиваться, придавать ей упругость и противостоять давлению. Благодаря этим волокнам кожа может после растяжения возвращаться к исходному состоянию. Растяжимость кожи в различных направлениях неодинакова. При внимательном осмотре можно заметить, что вся поверхность кожи испещрена большим количеством мельчайших складок, бороздок и линий, образующих сложный рисунок треугольных и ромбических полей. Кроме того, на коже есть едва заметные углубления. Это так называемые поры. Кожный рисунок из линий, бороздок и пор у молодых людей заметен мало. С возрастом он становится более отчетливым. Особенно резко выделяются кожные бороздки на ладонях и подошвах, образуя на этих участках сложный индивидуальный рисунок.

Почти на всем протяжении кожа человека покрыта волосами. Свободны от волос только ладони и подошвы, боковые поверхности и ногтевые фаланги пальцев, кайма губ и еще некоторые участки. На отдельных областях тела кожа отличается своими особенностями. Так, кожа туловища эластична и упруга. Кожа ладоней и подошв очень плотна. Кожа лица богата сальными железами, поэтому нередко блестит от избытка жира.

Кожа состоит из двух отделов: верхнего — эпидермиса, или наружного слоя, и нижнего — дермы, или собственно кожи. Оба отдела обособлены друг от друга и в то же время тесно связаны

между собой. Дерма (или собственно кожа) в нижнем отделе непосредственно переходит в подкожную жировую клетчатку. Толщина эпидермиса различна: наибольшей толщиной отличается эпидермис в коже ладоней и подошв, достигая 0,5—0,8 мм, наиболее тонкий эпидермис на коже век — 0,06—0,09 мм. Эпидермис состоит из 5 слоев, вернее, зон клеточных элементов: базального слоя, шиповидного, зернистого, блестящего, или стекловидного, и самого поверхностного — рогового. Все эти слои особенно хорошо выражены на коже ладоней и подошв. На других участках некоторые слои развиты слабо и даже совсем отсутствуют. Так, на лице стекловидный слой не определяется, а зернистый состоит из одного ряда клеток, местами прерывающегося.

Базальный слой (основной зародышевый слой) — самый глубокий слой эпидермиса, расположен на границе с дермой (собственно кожей). Он состоит из одного ряда призматических клеток. Клетки базального слоя — основные ростковые элементы эпидермиса, в результате их деления образуются клетки всех вышележащих слоев. В протоплазме клеток базального слоя содержится кожный пигмент — меланин, который в виде зерен бурого цвета располагается над ядрами клеток наподобие «шапочек». Согласно исследованиям ряда авторов, образование пигмента находится под влиянием нервной системы и некоторых гормонов. Определенную роль в этом процессе играют также витамины, в частности витамин С.

Шиповидный слой эпидермиса состоит из нескольких (от 3 до 15) рядов клеточных элементов, имеющих неправильную многоугольную форму с межклеточными мостиками и канальцами между клетками. Основная характерная особенность этого слоя — наличие в клеточной протоплазме особых образований, которые переходят из клетки в клетку по межклеточным мостикам. Клетки верхних слоев шиповидного слоя без резких границ переходят в следующий слой эпидермиса — зернистый, состоящий из 1—2, а на отдельных участках (ладони, подошвы) — 3—4 рядов клеток плоскоромбической формы.

Блестящий, или стекловидный слой эпидермиса расположен непосредственно над зернистым и различим под микроскопом лишь на участках с толстым слоем эпидермиса (ладони, подошвы). Он состоит из плоских, слабого контура безъядерных клеток.

Последний слой эпидермиса, непосредственно соприкасающийся с внешней средой,— роговой. Толщина его различна на различных участках кожи. Наиболее мощный — на коже ладоней и подошв, наиболее тонкий — на коже век. Роговой слой состоит из ороговевших безъядерных клеток, напоминающих плоские

чешуйки, тесно спаянные между собой в глубине рогового слоя и менее компактные на его поверхности. Отжившие эпителиальные элементы постоянно отделяются от рогового слоя (так называемое физиологическое шелушение). Роговые пластинки состоят из рогового вещества — кератина.

Дерма (собственно кожа) состоит из соединительной ткани и разделяется на два слоя: подэпителиальный (сосочковый) и сетчатый. Наличие сосочков намного увеличивает площадь соприкосновения эпидермиса с дермой и таким образом обеспечивает лучшие условия питания эпидермиса. Сетчатый слой дермы без резких границ переходит в подкожную жировую клетчатку. Сетчатый слой несколько отличается от сосочкового по характеру волокнистости. От его структуры в основном зависит прочность кожи. Чрезвычайно важная функциональная особенность дермы — наличие в ней эластических и других волокон, которые, обладая большой упругостью, поддерживают нормальную форму кожи и защищают кожу от травм. С возрастом, когда эластические волокна перерождаются, появляются складки кожи на лице и шее, морщины. В дерме расположены волосяные луковицы, сальные и потовые железы, а также мышцы, сосуды, нервы и нервные окончания.

Подкожная жировая клетчатка представляет собой грубую широкопетлистую сеть из толстых пучков коллагеновых волокон. Петли этой сети заполнены жировыми дольками. Подкожная клетчатка развита неодинаково на различных участках тела человека, достигая иногда толщины в несколько сантиметров. Подкожная клетчатка образует под кожей упругую подкладку и благодаря своей рыхлой структуре обуславливает подвижное прикрепление кожи к подлежащим тканям, чем предохраняет кожу от механических повреждений и разрывов.

Кожа снабжена большим количеством разнообразных чувствительных нервов и соответствующих нервных окончаний (рецепторов), благодаря чему она выполняет функцию сложного органа чувств. Кожные рецепторы воспринимают разнообразные раздражения внешней среды и сигнализируют о них в кору головного мозга. Вот почему мы способны чувствовать прикосновение и осязать предметы, ощущать тепло и холод, испытывать чувство давления, боли. Рецепторы кожи дают возможность получать представления об окружающих нас предметах, их величине, форме, характере их поверхности, температуре. Нервные аппараты кожи связывают ее не только с головным и спинным мозгом, но и со всеми внутренними органами. Поэтому заболевания внутренних органов и систем часто отражаются на функциональном состоянии кожи, а следовательно, и волос, ногтей, сальных и потовых желез. Проявляется это по-разному: сыпь на коже,

сильное выпадение волос, понижение или повышение сало- и потоотделения, изменения ногтевых пластинок. В эпидермисе нервные сети заканчиваются нервными волокнами и свободными нервными окончаниями, которых насчитывается огромное количество. На 1 $см^2$ кожи человека приходится около 100 окончаний, а общее их число равно приблизительно 1 млн. Специальные нервные аппараты для восприятия прикосновения, температурных раздражений заложены, кроме того, в подкожной жировой клетчатке. Поэтому чувствительность кожи чрезвычайно велика. Она различна на различных частях тела. Наименее чувствительна к холоду и теплу, например, кожа лица, а наиболее чувствительна кожа конечностей.

Холод воспринимается быстрее, чем тепло. Неблагоприятные воздействия внешней среды оказывают влияние на весь организм и проявляются побледнением или покраснением кожи, ее отеком, появлением так называемой гусиной кожи и т. д.

Кожа обильно снабжается кровью благодаря широко развитой в ней кровеносной и лимфатической системе. Кровеносные сосуды образуют в коже несколько артериальных и венозных сетей. Наиболее мощная сеть кровеносных сосудов расположена на лице, красной кайме губ, на ладонях и подошвах. По лимфатическим сосудам лица оттекает лимфа из кожи и подкожной клетчатки. Эти сосуды имеют многочисленные ответвления. Основные их направления на лице сверху вниз и от середины в сторону. Одни массажные движения (поглаживание) производятся по ходу лицевой вены; другие — по ходу лимфатических сосудов по направлению к лимфатическим узлам.

Кожа богата мышечными волокнами. Гладкие мышечные волокна, сокращаясь, могут вызывать непроизвольные движения кожи под воздействием неблагоприятных внешних раздражителей, например холода. В результате сокращение гладких мышечных волокон поверхность кожи становится мелкобугристой. Гладкие мышцы расположены косо по отношению к волосу и прикреплены к эластическим волокнам, оплетающим корень волоса. При сокращении мышц под действием холода и механических раздражений поднимаются волосы. Волосы бровей и ресниц не имеют таких мышц. Сокращение мышечных волокон кожи облегчает движение крови и лимфы, а также помогает выведению секрета сальных и потовых желез. В кожу лица вплетаются и поперечно-полосатые мышцы, благодаря чему она очень подвижна, лучше снабжается кровью и поэтому легко краснеет.

Различают скелетные и мимические мышцы лица. От сокращения мимической мускулатуры зависит мимика, выражение лица. Мимические мышцы расположены непосредственно под кожей и прикрепляются к ней своим подвижным концом. Другим концом, неподвижным, они прикрепляются к костям черепа.

Цвет кожи зависит от нескольких факторов. Пигмент меланин придает коже коричневый оттенок, роговой слой эпидермиса — серо-желтый, а зернистый слой — беловатый оттенок. Розовый или красноватый цвет кожи объясняется тем, что через роговой слой просвечивают кровеносные сосуды. Тканевые жидкости, преломляя лучи света, придают коже матово-белый оттенок. Из сочетания всех этих оттенков и складывается обычный цвет кожи, который меняется с возрастом и при некоторых заболеваниях. В коже новорожденных пигмент отсутствует. Даже у негров кожа новорожденного ребенка светлая, красноватая и получает свою окраску только спустя некоторое время после рождения. Пигментация кожи человека оформляется в течение первых месяцев и лет жизни и зависит не столько от количества пигментных клеток, сколько от их функциональной способности, т. е. от степени образования в них пигмента. У лиц со светлой кожей в молодом возрасте пигмент распределяется равномерно. Кровоснабжение кожи в этом возрасте развито хорошо. Кожа богата тканевой жидкостью, придающей ей беловато-матовый оттенок (так называемый цвет кожи «кровь с молоком»). У людей пожилого возраста роговой и зернистый слой эпидермиса утолщается, а кровообращение ухудшается. Бело-желтый или серо-желтый цвет начинает преобладать над преимущественно розовым. Кроме того, обезвоживаются ткани в стареющей коже и начинают пропускать лучи света глубже, отчего также зависит желтоватый цвет кожи. Под влиянием эндокринных факторов, нервной системы и внешних явлений (солнечный свет, температура воздуха, ветер, механические раздражители) увеличивается также и количество пигмента меланина, придавая коже желтовато-коричневый оттенок. Причем распределение пигмента в коже с возрастом нарушается: появляются пигментные пятна — «хлоазмы» (особенно у женщин) и старческие пигментные пятна. Таким образом, в результате всех этих изменений стареющая кожа приобретает бледно-желтую или серо-землистую окраску, часто с пигментными пятнами различных размеров на отдельных участках лица, шеи, рук.

Кроме того, цвет кожи часто изменяется под влиянием болезней. Так, при желудочно-кишечных заболеваниях кожа приобретает землистый, сероватый оттенок. Заболевания печени вызывают желтую окраску кожи («желтуха»). При заболеваниях желез внутренней секреции на коже появляются пятна («хлоазмы»); при поражении надпочечников могут развиваться резкие нарушения пигментации: кожа приобретает бронзовый оттенок, откуда и название «бронзовая болезнь». Под влиянием некоторых факторов кожа может, наоборот, «терять» пигмент. В результате пониженного пигментообразования развивается болезнь «витилиго» или

песь — появление белых пятен на коже, очень неприятный косметический недостаток, травмирующий психику больного.

Некоторые заболевания внутренних органов могут привести к излишней красноте кожи лица, появление сеточки расширенных кровеносных сосудов. Этому состоянию способствуют также внешние условия, такие, как длительное, повторное воздействие тепла или холода, ветра, работа на открытом воздухе, неправильный уход за кожей, употребление очень горячей пищи, злоупотребление пряной, острой пищей, наличие вредных привычек (курение, склонность к алкогольным напиткам).

Кожа выполняет ряд чрезвычайно важных физиологических функций. Прежде всего она защищает организм от неблагоприятных внешних воздействий — пыли, ветра, влажности, резких смен температуры, от всевозможных химических раздражителей, от прикосновений и трения.

Благодаря своеобразному строению кожа обладает высокой плотностью, эластичностью, упругостью и растяжимостью. Это помогает ей защищать глубоколежащие ткани и органы от ушибов и других механических повреждений. Кожа весьма устойчива к различным химическим влияниям. Например, кислоты и щелочи задерживаются ею и не проникают в организм. Непроницаема кожа для воды. Однако химические вещества, разрушающие поверхностный роговой слой кожи, некоторые летучие вещества (эфир и газы) получают через кожу доступ в организм, распространяются по кровеносным и лимфатическим сосудам. Так, могут проникнуть в организм ртуть, бром, йод, хлор и его соли, сера, краски, витамины, гормоны и т. д.

Проникновение ядовитых веществ через кожу может вызвать даже отравление. Жиры, а также химические вещества, растворимые в жирах, могут проникать через роговой слой и всасываться через каналы волос. Это свойство используется в медицине и, в частности, в косметике при назначении различных кремов с лекарствами: витаминами, гормонами, биостимуляторами и другими веществами, проникающими при наружном применении сначала в кожу, а затем в кровеносную систему.

Кожа — плохой проводник тепла, поэтому ее поверхностный слой предохраняет глубоко расположенные ткани от высыхания.

Исключительно большое значение имеет бактерицидное свойство кожи. Неповрежденный поверхностный слой ее непроницаем для микробов. И это не просто механический барьер для бактерий. Ученые установили, что кожа обладает стерилизующими свойствами, обусловленными своеобразным химическим составом кожного сала. Кожное сало и пот создают на поверхности кислую среду, неблагоприятную для многих микроорганизмов. Поэтому микробы, попавшие на кожу, быстро погибают. Кожное

сало, выделяясь на поверхность кожи, смягчает ее, делает нежной, гладкой, эластичной, защищает от воздействия влаги и предохраняет при трении. В среднем за неделю вырабатывается от 100 до 300 г кожного сала. При отсутствии или недостаточности кожного сала кожа шелушится, становится шероховатой, на ней легче образуются ссадины и трещины.

Деятельность сальных желез регулируется нервной системой, а также гормонами желез внутренней секреции. С кожным салом могут выделяться некоторые лекарственные вещества: йод, бром, салициловая кислота и другие, а также некоторые токсические вещества, образующиеся в самом организме.

Известно, что температура тела человека остается постоянной, хотя температура окружающего нас воздуха непрерывно меняется. В этом процессе поддержания температура тела на постоянном уровне кожа принимает активное участие. Вследствие обмена веществ в организме человека постоянно образуется тепловая энергия, значительная часть которой поглощается внешней средой. Причем 82% всей теплоотдачи падает на кожу и осуществляется тремя путями: излучением тепла в виде лучистой энергии, отдачей тепла при соприкосновении с окружающей средой и испарением воды с поверхности кожи.

При высокой температуре внешней среды кожные сосуды расширяются, объем протекающей по ним крови увеличивается и теплоотдача усиливается. При низкой температуре, наоборот, сосуды суживаются, кожа бледнеет, большая масса крови устремляется к внутренним органам, а теплоотдача резко снижается.

Отдача тепла происходит в основном за счет потоотделения. Пот состоит из воды (98—99%) и небольшого количества (1—2%) неорганических и органических веществ. Химический состав пота непостоянен и может изменяться в зависимости от общего состояния организма. При некоторых нарушениях обмена веществ могут выделяться такие элементы, которые в нормальных условиях отсутствуют. Например, у больных диабетом вместе с потом может выделяться сахар.

Если в норме суточное количество пота колеблется в пределах 600—800 мл, то в условиях жары оно может достигнуть нескольких литров. Процесс потоотделения изменяется при физической работе, при некоторых заболеваниях, под действием лекарств.

Кожа воспринимает различные раздражения, поступающие из окружающей среды, и передает их в центральную нервную систему в виде целого ряда ощущений: тактильных (осязательных), болевых, температурных.

Острота осязания одинакова не на всех участках кожи. Особенно ярко выражена она на ладонной поверхности кончиков

пальцев рук. Наибольшего развития достигает осязание у слепых людей, заменяя им зрение.

Кроме того, кожа активно участвует в общем обмене веществ организма: водном, солевом, белковом, углеводном и жировом. В здоровой коже до 70% воды. Особенно богата водой кожа грудных детей. При некоторых кожных заболеваниях количество воды намного превышает норму.

Минеральные вещества составляют около 1% веса кожи. Постоянно изменяется в коже соотношение калия и кальция, а также калия и натрия (в зависимости от употребляемой пищи и других причин). Ряд кожных заболеваний, в частности фурункулез, угри, иногда являются следствием нарушенного углеводного обмена. Нарушения белкового обмена могут сопровождаться воспалением, зудом и другими явлениями. Так, например, витамин А способствует образованию рогового вещества кожи, витамин С — образованию кожного пигмента — меланина (красящего вещества).

Кожа принимает участие и в процессе дыхания. Через кожу выходит за сутки приблизительно 2% углекислого газа и поглощается около 1% всего вдыхаемого кислорода. За сутки же кожа выделяет в два раза больше водяных паров, чем легкие.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА



Большое значение для красоты лица имеет кожа. Приятно, когда она гладкая, упругая, эластичная.

Отсутствие ухода, безразличие к собственной внешности, недостаточный сон, неправильное питание, малоподвижный образ жизни — все это преждевременно старит лицо.

Различные ощущения, переживания также оставляют на лице человека свои метки. Когда мы улыбаемся, зеваем, хмурим брови, на коже образуются складки. Эти складки повторяются тысячи раз в течение жизни, с возрастом они углубляются. Понаблюдайте внимательно за соседями в метро, трамвае, троллейбусе. У многих можно увидеть вертикальные складки между бровями, сосредоточенно-хмурый взгляд, даже у совсем молодых людей.

Чтобы предупредить преждевременное старение лица, необходим правильный уход за кожей лица, который состоит из

очищения ее, смягчения, питания и защиты от внешних раздражителей.

Прежде всего необходимо определить тип кожи, для этого надо обратиться к врачу-дерматологу, который даст заключение о состоянии кожи и соответствующие рекомендации по уходу за ней. Состояние ее зависит от многих факторов: возраста, климатических условий, времени года, условий труда и образа жизни, а в целом — от общего состояния здоровья. Кожа человека изменяется в течение жизни неоднократно. Поэтому недостаточно один раз обратиться к врачу, нужно делать это периодически.

Различают (условно) кожу нормальную, сухую, жирную и комбинированную (смешанную).

Нормальная кожа равномерно окрашена, выглядит гладкой и упругой, чистой и свежей. Она лишена таких недостатков, как расширенные поры, угри (юношеские, черные угри — «комедоны», белые — «милиумы», розовые — «розацеа»), расширенные кровеносные сосуды и т. п. Нормальная здоровая кожа хорошо переносит умывание водой с мылом, различные косметические средства, а также декоративную косметику. На ее состояние не влияют отрицательно изменения погоды. К сожалению, подобная кожа встречается довольно редко, как правило, лишь у здоровых детей до периода полового созревания или немного дольше.

Сухая кожа встречается довольно часто и требует особо умелого и внимательного ухода, так как она очень чувствительна к неблагоприятным воздействиям и быстро стареет. Сухость кожи зависит от недостаточной активности сальных желез и усиленного испарения влаги с ее поверхности. У молодых женщин сухая кожа имеет приятный вид: она выглядит нежной, тонкой, гладкой и матовой. Впоследствии, особенно при недостаточном или неправильном уходе, сухая кожа становится все суше, шелушится, теряет эластичность и становится дряблой. На сухой коже значительно раньше появляются морщины.

Жирная кожа часто напоминает апельсиновую корку. Она выглядит более толстой и грубой, блестит. Выделяющееся в избытке кожное сало, соединяясь с отторгнутыми чешуйками и пылью, образует пробки в отверстиях желез — «черные точки». На жирной коже легко появляются угри, которые часто воспаляются. Особенно страдают от этого лоб, нос, подбородок. Наиболее часто жирная кожа встречается в период полового созревания и остается в таком состоянии до 35—45 лет. Морщины у людей с жирной кожей лица появляются значительно позже, чем при сухой коже.

Комбинированная (смешанная) кожа встречается практически наиболее часто. У людей молодых и среднего возраста в местах

усиленного салоотделения (лоб, нос, подбородок) кожа обычно жирная. На висках, щеках, вокруг глаз и на шее сухая. Смешанный характер кожи требует разных способов ухода за отдельными частями лица.

Чтобы определить, какая у вас кожа — жирная или сухая, через 2—3 часа после умывания «промокните» разные участки кожи лица бумажной салфеткой или папиросной бумагой. Если на бумаге появилось маслянистое пятно, значит, кожа на этом участке лица жирная.

У людей с жирной кожей число сальных желез обычно большее и деятельность их активнее. Активность эта зависит от работы эндокринной системы. В период полового созревания секреция сальных желез повышается, а в пожилом возрасте резко понижается. При различных заболеваниях уменьшается в зависимости от характера заболевания. При функциональных нарушениях нервной системы также может повышаться салоотделение.

Продолжительное воздействие жаркого солнца или сильного холода, ветра, дождей, напротив, уменьшает выделение кожного сала. Кожа становится сухой, вялой, шершавой, а в дальнейшем грубой и морщинистой: «кожа моряков», «кожа крестьян», «кожа фермеров».

Часто плохой вид кожи зависит от неправильного ухода за ней. Так, сухости кожи способствует частое умывание горячей или холодной водой, особенно перед самым выходом на улицу, на холод и ветер. Применение щелочного мыла, жесткой воды, косметических препаратов, содержащих спирт, глицерин (более 30—40%), частое припудривание сухой кожи также резко обезжиривают и высушивают ее. Кожа теряет свою эластичность, становится еще более сухой и вялой.

Нормальная кожа не требует особого ухода. Один из важных моментов — умывание водой. Наиболее жесткой является ключевая и колодезная вода, наименее жесткой — дождевая, снеговая и дистиллированная, средней жесткости — прудовая, озерная, речная и водопроводная вода. Жесткость воды зависит от содержания в ней солей кальция и магния. При мытье такой водой эти соли соединяются с мылом и жировой смазкой кожи и образуют нерастворимые соединения, которые смываются с кожи с трудом. Воду можно сделать более мягкой, добавив половину чайной ложки буры или питьевой соды на 1 л воды, или миндальные отруби в той же пропорции. Можно применять кипяченую воду, снеговую (зимой) и дождевую.

Для протирания кожи лица рекомендуются следующие лосьоны: «Утро» (розовый), «Лилия», «Миндальное молоко», «Бархатный крем», «Укропная вода», «Персиковый».

Хороший эффект дает умывание лица отваром из трав —

ромашки, шалфея, липового цвета, полевого хвоща. По две столовых ложки травы залить двумя стаканами кипятка и дать настояться в закрытой посуде. Такой отвар очищает кожу, делает ее более упругой и нежной.

При нормальной, но чувствительной коже лица вместо умывания рекомендуется протирать ее лосьонами, которые легко сделать дома самим:

1. Глицерин — 5 мл, 2%-ная борная кислота — 35 мл, спирт 20%-ный — 30 мл, укропная вода — 30 мл.

2. Уксус столовый — 10 мл, глицерин — 5 мл, спирт 20%-ный — 30 мл, вода — 55 мл.

3. Огуречный настой: свежие огурцы натирают на терке, заливают равным количеством спирта или одеколона и настаивают в течение двух недель. Приготовленную массу отжимают и процеживают. Перед применением огуречный настой следует развести равным количеством воды и на 100 мл настоя добавить 5 мл глицерина.

4. Лимонный настой: сок половины лимона выжать и процедить, к нему добавить 1 чайную ложку глицерина и 50 мл воды. Лицо протирать круговыми движениями, по кожным линиям.

5. Пропустить через мясорубку 1 лимон и 300 г свежих огурцов, залить 20 мл водки и дать постоять в прохладном месте 7—10 дней. Затем процедить через марлю или мелкое сито, добавить 100 мл камфарного спирта и смешать с 3 желтками, предварительно растертыми с 20 г меда.

Пока кожа еще влажная после мытья водой или протирания лосьоном, полезно нанести крем. Набрать на три пальца каждой руки немного крема и поколачивающими движениями кончиков пальцев обеих рук наносить крем по направлению кожных линий, чтобы не растягивать ее.

Кожа на веках требует особенно осторожного подхода. Под глазами надо слегка поколачивать подушечками пальцев, при этом глаза должны быть закрыты, мышцы полностью расслаблены. Особенно интенсивно надо постукивать уголки глаз, где со временем образуются морщинки — «лучики».

При нормальной коже употребляются (так же, как и при сухой). питательные кремы, такие, как «Ромашка», «Увлажняющий», «Новинка», «Медовый», «Аленушка», «Волшебница», «Атласный», «Нектар» и др.

Все питательные кремы наносят на 1,5—2 ч, после чего их надо снять с лица бумажной салфеткой. Не рекомендуется употреблять крем ежедневно. Коже нужен отдых. Нельзя накладывать один и тот же крем длительное время, так как кожа лица как бы привыкает к нему и эффект действия снижается.

Надо помнить, что на ночь наносить крем нельзя, и понятие

«ночной крем» неправильное. Если оставить крем на ночь, то вода, содержащаяся в креме, испарится, образуется мазь, которая вызовет длительное расширение сосудов, согревая кожу. Появятся отеки под глазами, упругость кожи уменьшится.

В сильный мороз рекомендуется смазывать кожу лица любым животным жиром (гусиным, свиным), а не кремом, так как вода, входящая в состав крема, будет вызывать дополнительное охлаждение кожи.

Жирная кожа. Причина повышенной жирности кожи — нарушение нормальной деятельности желез внутренней секреции, нервной системы, желудочно-кишечного тракта и др. Непременное правило ухода за жирной кожей — поддержание чистоты. Лицо надо мыть два раза в день с мылом вначале теплой, затем ополоснуть холодной водой. Рекомендуется «Детское», «Глицериновое», «Серное», «Салициловое» мыло, а также хлорофилл-каротиновая паста.

При повышенной чувствительности кожи к мылу и воде можно заменить умывание протиранием «косметическими растительными сливками», «Розовой водой», «Женьшеневым лосьоном». Они хорошо очистят лицо от пыли, грима и различных загрязнений. В состав лосьона входят слабые спиртовые растворы разных активных веществ, дезинфицирующие кожу.

Вечером полезно мыть лицо и шею отваром хвоща, он хорошо подсушивает кожу. Столовую ложку хвоща падо залить стаканом холодной воды и кипятить 20 мин, затем процедить.

Если кожа лица жирная и одновременно шелушится, надо перед умыванием (за 5—10 мин) протереть ее растительным маслом (персиковым, оливковым) или простоквашей, кефиром, ацидофилином.

При жирной коже полезно протирать лицо лосьонами: «Рижский», «Старт», «Утро» (прозрачный), «Арктика», «Ромашка», «Ароматный», «Огуречный лосьон», «Туалетная вода».

Если на лице появились угри и красноватая сыпь, нужно ватным или марлевым тампоном несколько раз слегка протереть лицо 1%-ным салициловым или камфорным спиртом.

Очищающее и успокаивающее действие оказывает лосьон «Борозол». Кроме того, он стягивает поры, аналогично действует лосьон «Бензое».

Можно приготовить лосьон в домашних условиях: взбить 1 белок в пену, добавить 1 столовую ложку глицерина, пол-ложки воды, пол-ложки одеколона, 2 г буры. Этот состав хорошо очищает и дезинфицирует кожу.

Чистый одеколон нельзя применять для протирания лица, так как он может вызвать раздражение кожи, шелушение, а иногда образование темных пятен.

Можно использовать нежирные питательные кремы. Они легко всасываются в кожу, придают ей матовость: «Флора для жирной кожи», «Ассоль», «Тюльпан», «Мария», «Людмила», «Невский», «Идеал», «Восход», «Фантазия».

Очень хорошо всасываются в кожу, питают ее желе или жидкие студни. Это кремы без жиров. Применяются они тогда, когда кожа не переносит жирной основы (ланолина, спермацета). Приготовляются из веществ, сильно поглощающих воду,— желатина, крахмала, агар-агара, глицерина, трагаканта, можно добавить стеарин, камфору. Желе очень легко смываются водой, но они быстро портятся, поэтому к ним необходимо добавлять консервирующие вещества — бензойную, салициловую, борную и муравьиную кислоты (от 1 до 4%), а также глицерин, спирт и др.

Рецепты желе:

1. Желатина 6 г замочить в воде (100 мл). К разбухшей массе добавить 80 мл глицерина, 50 г меда и 1 г салициловой кислоты, затем всю массу растворить на водяной бане.

2. Глицериновое желе. Чистый глицерин — 56 мл, вода — 40 мл, кукурузный крахмал — 4 г.

Очень хорошее действие оказывают на кожу плодово-ягодные и овощные маски, маски белковые и из бодяги, дрожжевые маски и из миндальных отрубей (см. главу «Маски»).

Пористая кожа требует и специального лечения, которое проводится в условиях косметической поликлиники: чистка лица, паровая ванна, дарсонвализация, пластический массаж, лечебные маски.

Сухая кожа. Сухость кожи может наблюдаться в детстве, но чаще всего сухость кожи связана со старением организма. По состоянию кожи легко определить состояние здоровья и возраст. Кожа содержит до 70% воды. Именно благодаря этому она упруга и натянута. Обезвоживание — одна из главных причин возникновения морщин. Поэтому при сухой коже нужно использовать каждую возможность увлажнять лицо. В весенний и летний дождь очень полезно прогуляться без зонта. Дождевая мягкая вода — самое лучшее косметическое средство. Врачи-косметологи предлагают для сухой кожи различные увлажняющие кремы, эмульсии.

Сухая кожа очень чувствительна к внешним воздействиям, поэтому при умывании надо применять мягкую или кипяченую воду, хорошо разбавлять ее сырым молоком или мыть лицо только сырым молоком. Мыло лучше употреблять «Детское».

Вместо воды можно использовать лосьоны, очищающие кожу: «Лилия» и «Розовая вода» и жидкие кремы: «Бархатный», «Миндальное молоко», «Ланолиновое молоко», «Утро» (розово-

го цвета), «Огуречное молоко», «Сувенир», «Рассвет», «Роза», «Косметическое молоко» и «Косметические сливки», «Хлорофилловый лосьон». Ватным тампоном, смоченным в лосьоне, протирают кожу лица и шеи снизу вверх круговыми движениями или по направлению так называемых кожных линий.

В лосьонах для сухой кожи содержатся витамины, бура, глицерин и другие компоненты. Лосьоны очищают лицо, придают коже мягкость, бархатистость.

Предлагаем рецепты лосьонов для сухой кожи, которые можно приготовить в домашних условиях:

1. 1 желток смешать со сметаной (100 г), затем добавить 1/4 стакана водки и сок 1/2 лимона.

2. 1/2 стакана сливок, сок одного лимона, 1 яичный желток, 1 столовая ложка водки. Желток растереть с лимонным соком, затем эту смесь смешать с водкой и прибавить сливки.

3. В 1/5 часть водки добавить 4/5 части кашицы из свежих огурцов, натертых на терке. Настаивать 8—10 дней, отфильтровать через марлю.

4. Смешать по 1 чайной ложке меда и глицерина, прибавить 1 столовую ложку одеколона или спирта, 2—3 г буры и воды 70 мл.

5. 1/2 желтка и 1 чайную ложку растительного масла взбить до консистенции майонеза. Наложить на лицо на 10 мин, после чего смыть.

6. 1 желток, 1 столовая ложка подсолнечного масла, буры на кончике ножа, 10—20 капель лимонного сока. Сначала взбить желток, растереть его с подсолнечным маслом, добавить 5 мл 20%-ного спирта и по капле прибавлять лимонный сок, затем буру. Необходимо сохранять в прохладном месте.

7. «Косметический майонез». Равные части яичного желтка, растительного масла и кипяченой воды хорошо растереть. Или иначе: 2 яичных желтка растереть с 3/4 стакана сливок и 1/4 стакана водки и добавить сок 1 лимона.

При очень сухой и чувствительной коже от мыла нужно отказаться совсем и заменить его лосьоном или мыть лицо отрубями. Полстоловой ложки миндальных, овсяных или рисовых отрубей залить теплой водой и получившейся кашицей протереть лицо. Затем через 5 мин смыть теплой водой и нанести питательный крем. Можно использовать мякиши черного хлеба, который содержит много отрубей. Предварительно размочить его в воде, смазать лицо кашицей и через несколько минут смыть водой, потом также втереть питательный крем.

Очень сухая кожа выглядит лучше, если после теплой ванны или душа, когда откроются поры, протирать ее растительным маслом (персиковым, оливковым, прованским, миндальным).

Полезны также масляные компрессы. Для этого персиковое, оливковое или другое растительное масло нагреть в чистой алюминиевой посуде, затем взять тонкий слой ваты, пропитать ее маслом и наложить на лицо, сделав отверстия для ноздрей, глаз и рта. Сверху положить пергаментную бумагу, также вырезанную в виде маски, еще слой ваты и полотенце. Возможен другой вариант. Лицо покрыть тонким слоем ваты или марли, также оставив отверстия, и пропитать кожу подогретым маслом. Сверху прикрыть пергаментной бумагой, ватой и полотенцем. Через 20 мин снять компресс и протереть кожу сухими тампонами.

При очень сухой коже рекомендуется протирать лицо простоквашей, кефиром и другими молочнокислыми продуктами. Через 5—7 мин смыть водой и наложить питательный крем.

Иногда вместо мыла можно использовать яичный желток — нанести на влажную кожу и через 2—3 мин смыть.

Содержащиеся в кремах масла (оливковое, персиковое), жиры, ланолин, спермацет, витамины, гормоны и пр., проникая в кожу, предохраняют ее от вредных воздействий, смягчают, делают эластичной, более упругой, задерживают раннее появление морщин. Особенно хорошей всасываемостью обладают кремы, которые находятся в эмульгированном состоянии («жир в воде»). Эффективность кремов зависит, во-первых, от содержания в них лекарственных веществ, витаминов, гормонов, трав, апилака и т. д.; во-вторых — от основы крема. Например, крем или мазь, содержащие ланолин, спермацет, свиной жир, гораздо лучше всасываются, чем приготовленные на вазелине.

При смазывании кожи кремом жирная основа его прекращает испарение воды, и кожа нагревается, сосуды ее расширяются, под кремом скапливается неиспаряющаяся вода, она разрыхляет и пропитывает верхние слои кожи, тем самым лекарственные вещества, входящие в состав крема, легко проникают в кожу. Питательные кремы применяются для профилактики, а также для лечения кожи при появлении признаков увядания, морщин, понижения ее упругости. Увядающая кожа после применения этих кремов как бы «омолаживается», улучшается цвет лица за счет расширения сосудов кожи, исчезают сухость и шелушение, сглаживаются мелкие морщинки.

В состав питательных кремов входят витамины А, В, С, Е, косточковое масло, во многих случаях экстракт трав, высококачественные воски. Кремы, содержащие витамины А и Е, предохраняют кожу от преждевременного старения и способствуют восстановлению ее жизнедеятельности, нормальному функционированию.

Для сухой кожи рекомендуются отечественные кремы: «Флора для сухой кожи», «Леман», «Снежинка», «Грезы», «Атласный»,

«Янтарь», «Люкс», «Аленушка», «Сказочный» и импортные: биокрем «Ромашка», «Витаминизированный», «Персиковый», «Земляничный», «Полена», «Увлажняющий», «Розовый», «Медовый», «Яичный», «Плацента», «Лимонный», «Женьшеневый», «Ален-Мак», «Мария», «Розалия».

Некоторые питательные кремы можно сделать дома:

1. 50 г свиного или гусиного жира, 5 г камфорного масла. Распустить жир на пару, как следует смешать с камфорным маслом и остудить.

2. Воск — 3,5 г, спермацет — 4 г, персиковое или прованское масло — 28 г, мятная вода — 14 мл.

3. Ланолин — 5 г, персиковое масло — 20 г, вода — 10 мл.

4. Спермацет — 2 г, воск — 2 г, масло прованское или оливковое — 6 г, салициловый натрий — 0,5 г, бура — 0,5 г, вода — 20 мл.

5. Ланолин — 3 г, воск — 1 г, масло прованское или оливковое — 4 г, вода — 6 мл.

6. Масло какао — 5 г, воск — 2,5 г, касторовое масло — 5 г, ланолин — 10 г, мятная вода — 5 г.

7. Настой ромашки — 15 мл, ланолин — 125 г, воск — 1 г, спермацет — 2 г, персиковое масло — 8 г, вода — 2 мл.

На паровой бане расплавляют воск, спермацет, ланолин, персиковое масло. Затем, по капле подливая воду, сбивают крем до охлаждения. Для лучшего отбеливания кожи можно подлить охлажденный раствор буры, все время размешивая крем. Через 8—12 ч снова взбить всю массу и добавить растительного масла до нужной консистенции.

При сухой коже рекомендуется ряд процедур в косметической поликлинике — гигиенический массаж лица и шеи, в случае резко выраженных морщин гигиенический массаж необходимо чередовать с пластическим (рис. 3, 9—26). Полезны смягчающие и питательные маски: желтково-медовые, масляно-молочно-дрожжевые и плодово-овощные (см. главу «Маски»).

Увядающая кожа лица и шеи. Знаменитый русский ученый И. И. Мечников, говоря о преждевременной старости, расценивал изменения внешнего облика как результат глубоких нарушений, происходящих в организме человека.

Процессы старения развиваются неравномерно. Старческие изменения в коже могут опережать старение внутренних органов или, наоборот, отставать от них. На состоянии кожи сказывается деятельность всех внутренних органов и систем, особенно эндокринной (желез внутренней секреции), нервной, пищеварительной. Всякие нарушения со стороны внутренних органов, острые и хронические инфекции способствуют преждевременному развитию старческих изменений. Влияет на кожу и эмоциональное

состояние. Хорошее настроение, радость улучшают кровоснабжение, питание кожи и ее жизнедеятельность. Продолжительное плохое настроение, нерадостные мысли, чувство страха, гнева, раздражение, наоборот, вызывают спазмы сосудов, снижают деятельность желез кожи и ухудшают ее состояние. Таким же образом действуют переутомление, нервное напряжение, физические и умственные перегрузки или, наоборот, бездеятельность, нерациональное расходование сил, недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе. Плохо влияют на состояние кожи и способствуют преждевременному ее увяданию курение и злоупотребление алкоголем, беспорядочность в питании. Переедание и недоедание одинаково вредны. Особенно неблагоприятно отражается на коже быстрое похудание или увеличение массы тела. Они способствуют ослаблению эластических свойств кожи и растягиванию.

При резком похудании в первую очередь худеет лицо, отчего кожа отвисает складками и становится морщинистой. Чрезмерная полнота растягивает эластические волокна кожи и также приводит к появлению морщин. Поэтому после 30—35 лет рекомендуем строго следить за сохранением постоянной массы тела. Появление морщин могут способствовать особенности анатомического строения. Например, неправильный прикус ведет к раннему образованию морщин на верхней губе, отсутствие зубов также влияет на их образование (отсюда необходимость своевременного протезирования), близорукость вызывает появление «гусиных лапок» вокруг глаз. Неправильная осанка — причина появления двойного подбородка и морщин шеи.

Неправильное, неумелое применение косметических средств тоже может быть причиной появления ранних морщин. Это и злоупотребление некоторыми косметическими средствами — отбеливающими, отшелушивающими, декоративной косметикой — и длительное применение жесткой или горячей воды для умывания лица; беспорядочное употребление кремов и лосьонов, различных сортов мыла, не соответствующих характеру кожи. Даже чрезмерное употребление питательного крема способствует преждевременному старению кожи. Могут сказываться и профессиональные факторы: длительная работа на открытом воздухе («кожа моряков», «кожа работников сельского хозяйства»). Определенный вред представляет работа в жарких помещениях.

Но наиболее важная причина старения кожи — постоянное, длительное, часто чрезмерное воздействие климатических, атмосферных факторов: солнца, ветра, мороза, частые смены температуры воздуха. Статистика говорит о том, что у жителей Севера и жарких южных районов нашей страны кожа стареет раньше и быстрее, чем у жителей средней полосы. Любители

загара совершают ошибку, подвергая свою кожу длительному, бесконтрольному воздействию солнечных лучей. Особенно вреден чрезмерный загар после 40 лет. Разумнее были наши прабабушки, защищавшиеся от солнца зонтиками, перчатками, а крестьянки — платками. Работая в поле, они закрывали все лицо и шею, кроме глаз. Следует добавить, что в районах с жарким климатом загар и сейчас «не в моде». Эталоном красоты в этих краях считается белоснежная кожа. Только разумное, дозированное использование солнца при правильном косметическом уходе за кожей лица приносит пользу и дает красивый цвет лица.

Однако предупредить старение применением только местных средств и методов лечения недостаточно. Нужна комплексная помощь с использованием тех широких возможностей, которыми располагает сегодня медицина и геронтология (область медицины, занимающаяся изучением старости). Еще основоположник медицинской науки Гиппократ и другие ученые древности утверждали, что сохранить молодой облик можно только при правильно здоровом образе жизни, рациональном питании и разумной трудовой деятельности.

Первыми предвестниками старости издавна принято считать морщины. Их появление приносит немало огорчений. Редко можно встретить человека, относящегося равнодушно к старческим изменениям своего лица. У некоторых это отражается на психике, что влияет на трудоспособность и отношения с окружающими. Для артистов, например, вопрос сохранения молодого внешнего вида имеет решающее значение в профессиональном смысле.

По данным Московского научно-исследовательского института косметологии, чаще всего обращаются к врачу-косметологу по поводу морщин лица и шеи. Конечно, морщины, как правило, сопутствуют старости. Но иногда они могут появиться очень рано, в возрасте 15—20 лет, а горизонтальные морщины на шее встречаются даже у детей. Причины такого раннего появления морщин — индивидуальные анатомические особенности, а главное, чрезмерная мимика (подвижность лица), вредная привычка «гримасничать» — постоянно морщить лоб, поднимая и сводя брови, морщить нос, складывать губы трубочкой, прищуривать глаза (советуем в случае раннего образования морщин вокруг глаз проверить остроту зрения). Все эти движения вызываются сокращением мимических мышц, расположенных под кожей. Мышцы сокращаются — кожа вытягивается, образуя складки. Молодая кожа эластична, поэтому как только мышцы расслабляются, она быстро приобретает прежний вид. Но ведь эти складки повторяются тысячи раз в течение жизни. И по мере того как лицо теряет упитанность, а кожа — эластичность, они все углубляются. Формируются так называемые мимические морщины

лица, которые постепенно из едва заметных тоненьких морщинок на лбу, вокруг глаз, в носогубных складках оформляются в резко выраженные морщины и складки.

Морщины возникают прежде всего и главным образом на открытых участках тела — на лице, кистях рук. Здесь кожа подвергается всевозможным влияниям (атмосферным, производственным).

Косметологи классифицируют морщины по степени глубины, по их направленности и форме (горизонтальные и вертикальные, радиальные, веерообразные, сетчатые и ромбовидные) и по области расположения (морщины лба, верхней губы, щек).

Образование морщин происходит постепенно. Раньше всего в 15—20-летнем возрасте могут появиться морщинки на лбу — горизонтальные морщинки «мышления» или «забот» и вертикальные морщинки «сосредоточенности», или «львиные». Так же рано появляются морщинки у наружных углов глаз, распространяясь веерообразно на височные области и образуя так называемые «гусиные лапки» или морщины «смеха». К 30 годам все заметнее начинают проявляться нежные продольные морщинки на верхних веках. С 25—30 лет начинают формироваться морщинки на месте «ямочек» на щеках, а к 35—40 годам эти морщины удлиняются и соединяются под подбородком в глубокой складке. Все отчетливее проявляются после 30 лет в носогубных областях морщины и складки «скорби», придавая лицу печальное, а иногда и суровое выражение. В дальнейшем к 40—50 годам становится морщинистой кожа у основания носа и вокруг рта. На верхней губе и подбородке неожиданно возникают «обезьяньи» или «мартышкины» морщины. Их появление связано с неправильным положением во время сна, плохой осанкой и чтением в постели.

Специалисты выделяют несколько типов старения лица и шеи:

1-й тип — «усталое лицо» — понижена упругость мягких тканей.

2-й тип — «морщинистое лицо». Это наиболее распространенный тип, характерный для ранней стадии старения (до 30 лет). Различают преждевременное старение кожи до 50 лет и естественное старение — после 50.

3-й тип — «деформированное лицо» — двойной подбородок, жировая подушка сзади на шее, избыток кожи в области нижних век («мешки слез»), отвисшие щеки, так называемые бульдожки и т. д.

4-й тип — «комбинированный» — естественное старение.

5-й тип — «мускульный» — с резко выраженной мускулатурой лица.Среди европейцев этот тип встречается крайне редко, характерен для лиц монголоидного типа.

Основные методы активной профилактики морщин — массаж, самомассаж и гимнастика лица. Это высокоэффективные методы, которые при своевременном и правильном применении помогают сохранить молодость.

Активную профилактику морщин следует начинать в 30 лет, но если по какой-либо причине это время упущено, можно начать и в 40.

Обращаясь впервые к косметологу уже в зрелом или пожилом возрасте, нельзя ожидать «чуда». Косметологи располагают очень широкими возможностями, но, разумеется, «омолодиться» можно лишь в известных пределах. Чрезвычайно эффективным методом, например, является массаж. Но не следует забывать, что массаж — это прежде всего профилактическая мера. Поэтому нельзя рассчитывать на полное устранение всех морщин и других возрастных изменений лица после массажа. В ряде случаев может помочь только оперативное лечение.

Кроме массажа и гимнастики при увядающей коже с пониженным салоотделением рекомендуется следующая солевая процедура: 1 чайную ложку соли растворить в стакане воды, ватный тампон смочить в этом растворе и легкими похлопывающими движениями прикладывать его к шее и лицу в течение 3—5 мин. Вместо тампона можно использовать салфетку. Полезны маски из лечебных трав. Применение этих масок улучшит кровоснабжение, цвет лица, сделает кожу мягкой и эластичной.

Кожа шеи обычно старится раньше, чем кожа лица, и даже к 30 годам может стать отвисшей, дряблой, с поперечными морщинами на ней.

При заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта или после солнечных ожогов на шее появляются пятна желтоватые или с красным оттенком в виде сетки. Морщины на шее появляются, если спать на высокой подушке или при неправильной осанке (когда часто опущена голова во время сидячей работы, ходьбы и т. д.). Стараясь скрыть морщины и дряблость шеи, некоторые женщины носят высокие воротники, косынки, шарфики, которые нарушают свободное движение шеи и головы, нормальное кровоснабжение и питание кожи и тем самым усиливают дряблость.

Чтобы сохранить упругость кожи, рекомендуем мыть шею по вечерам и растирать махровым полотенцем. Очень важно делать массаж шеи (см. «Массаж лица и шеи») и гимнастику (см. «Комплекс гимнастических упражнений для шеи).

Если кожа шеи чувствительна к воде, можно протирать ее лосьоном. Полезны теплые масляные компрессы под пергамент на 15 мин. Перед маской или массажем следует 1 раз в неделю делать контрастные компрессы. Их надо менять 5—6 раз (1—2 мин — горячий водный компресс и 3—4 мин —

холодный). Начинать и заканчивать надо холодным компрессом. После компрессов хорошее действие оказывают питательные маски (см. «Маски»), которые накладываются на 20—30 мин. К питательной маске можно добавить куриный взбитый белок (или невзбитый) и щепотку соли «Экстра».

Очень полезны похлестывания салфеткой или полотенцем подбородка. Делается это так: намачивается салфетка, свернутая жгутом, в прохладной воде, в которую добавляется соль «Экстра» (из расчета 1 чайная ложка соли на 1 стакан воды), отжимается и производится похлестывание путем ритмичного разведения рук в стороны. Благодаря этой процедуре увеличивается упругость подбородочной области и уменьшается возможность появления второго подбородка.

Если кожа шеи по цвету отличается от кожи лица, т. е. она темнее, то прежде чем наложить питательную маску, надо протереть шею тампоном, смоченным лимонным или огуречным соком. Эти же соки рекомендуем добавлять и в питательные кремы: «Восторг», «Огни Москвы». Если пигментные пятна на шее сильно выделяются, то надо марлевую салфетку сложить в несколько слоев, смочить 3%-ным раствором перекиси водорода и оставить на 5—10 мин, после чего наложить питательный крем. Такие процедуры следует делать 2—3 раза в неделю, пока пятна не побледнеют.

«Двойной подбородок» появляется при ожирении. В таких случаях рекомендуются определенная диета, уменьшенное потребление жиров и углеводов, общий массаж, гимнастика, лечебная физкультура, парафиновые маски на подбородочную область и в некоторых случаях хирургическое вмешательство.

При увядающей коже шеи можно приготовить следующий компресс: отварить 2 картофелины, очистить их, размять, прибавить к горячему пюре 1 чайную ложку оливкового масла и глицерина. Эту смесь наложить на марлевую салфетку и приложить к шее, сверху покрыть марлю плотной тканью и нетуго забинтовать. Через 15—20 мин снять компресс, ополоснуть шею теплой водой, протереть тампоном, смоченным настоем липового цвета, и наложить на 30—40 мин жирный крем.

Веснушки и пигментные пятна. Веснушки относятся к наиболее распространенным косметическим дефектам. До 25 лет количество их увеличивается и усиливается интенсивность окраски. После 30 лет число веснушек не меняется, но они становятся бледнее. После 40 лет веснушки часто исчезают совсем.

Чтобы предохранить лицо от веснушек, надо весной и летом носить шляпу с полями или зонтик. Уже в марте, с появлением первых лучей солнца, содержащих много ультрафиолетовых лучей, необходимо перед выходом на улицу смазывать кожу тон-

ким слоем специального защитного крема от загара — «Май», «Ливадия», «Огни Москвы», «Крем от загара» — и слегка припудривать лицо пудрой от загара «Курортная». Защитное действие крема продолжается в течение 6 ч, после чего необходимо повторное смазывание кожи кремом. Кремы от загара быстро всасываются в кожу, вызывая приятное ощущение охлаждения.

Очень надежно предохраняют от солнечных лучей кремы и мази «Молодость», «Луч», «Березовая эмульсия», «Щит», «Приз», «Земляничный», «Аврора», «Молодость».

Один из отбеливающих кремов «Молочай» предназначен для ухода за сухой и нормальной кожей с веснушками и пигментными пятнами. Он оказывает мягкое отбеливающее действие, вызывая побледнение веснушек и пигментных пятен. Такой эффект достигается за счет использования в нем настоев лекарственных растений: молочая и лаконоса. Благодаря наличию в рецептуре ланолина, спермацета, персикового масла и других жировых веществ крем «Молочай» одновременно хорошо смягчает и питает кожу. Натуральные эфирные масла лаванды и тысячелистника придают этому крему бактерицидные и противовоспалительные свойства, своеобразный аромат полевых цветов. Крем наносится на предварительно вымытую или очищенную лосьоном кожу, при веснушках — ровным слоем в виде маски, а при пигментных пятнах — на область пятен. Через 1—2 ч остатки крема снимаются бумажной салфеткой. На очень чувствительной коже «Молочай» может вызывать легкое покраснение и пощипывание, проходящее без осложнений через 30—40 мин.

Защитный крем можно приготовить и в домашних условиях. Для сухой кожи: окись цинка — 3 г, хинин — 2 г, растительное или вазелиновое масло — 5 г, вазелин — 15 г. Все эти компоненты тщательно перемешать и растереть. Для жирной кожи: 2 г хинина и 3 г окиси цинка растереть с 5 г глицерина до исчезновения крупинок, а затем добавить 15 г глицерина и снова растереть. Окись цинка можно заменить пудрой.

Для удаления небольшого количества слабо окрашенных веснушек вполне достаточно утром и вечером протирать кожу лица соком репчатого лука, свежего огурца, уксусом или лимонным соком. Хороший эффект приносит старинное народное средство — умывание кислым молоком (простоквашей). Простокваша содержит молочную кислоту, обладающую свойством вызывать шелушение рогового слоя надкожницы, т. е. производить белящее действие. Кожа при этом приобретает приятный матовый оттенок. После умывания лица с мылом кожу протирают простоквашей, которую потом не смывают в течение 20 мин. Простоквашей можно пользоваться без вреда неограниченное время.

При жирной коже полезно протирать лицо 3%-ным

раствором перекиси водорода. Несомненную пользу приносит протирание веснушек лосьоном из взбитого белка, смешанного с соком одного лимона, 4 г глицерина и 100 мл спирта или водки.

Другой вариант: 20 мл столового уксуса, 15 мл лимонного сока, 10 мл воды. Можно использовать лосьон из огуречного настоя (25 г свежих огурцов настаивают в 100 мл спирта). Примочки рекомендуется делать на 10—15 мин, несколько раз в день или один раз на 30—60 мин. Если эти средства не помогут, можно использовать кремы «Весенний», «Мелан», «Ахромин», «Метаморфоза», «Чистотел». Они вызывают постепенное, незаметное для глаз шелушение рогового слоя кожи. Крем втирается в кожу ежедневно. Ввиду того что эти кремы содержат ртуть, перед употреблением необходимо проверить чувствительность к ним кожи. Для этого крем наносится на кожу локтевого сустава или за ухом. Если через сутки не будет раздражения, значит, крем можно употреблять. Чтобы ускорить действие крема, лицо предварительно протирают борно-салициловым спиртом. Наносить крем следует в течение 2—3 недель каждый вечер после умывания. Каждые 6—8 дней нужно делать перерыв на 4 дня.

При длительном применении крем «Метаморфоза», «Чистотел» и «Весенний» может оказать вредное действие на кожу. Она сделается безжизненной, дряблой и морщинистой. Недопустимо и энергичное втирание крема — это усиливает образование преждевременных стойких морщин. Крем надо наносить на кожу легким поколачиванием.

Кроме веснушек, на коже лица, рук и шеи (чаще — у женщин, реже — у мужчин) бывают крупные пигментные пятна («хлоазмы»). Они имеют различные очертания и величину, буровато-желтый или коричневый цвет, резко отличаясь от нормальной кожи. Зимой эти пятна исчезают и бледнеют, но с первыми лучами весеннего солнца становятся отчетливыми, так же как и веснушки.

Пигментные пятна могут появляться на лице при серьезных заболеваниях кишечника и печени. В этом случае необходимо тщательное обследование у врача-специалиста. Еще одна из причин появления пигментных пятен — гиповитаминоз. Могут возникнуть они и при беременности, заболевании почек или органов внутренней секреции.

Очень важно выяснить причину возникновения пятен и прежде всего лечить основное заболевание организма. Иначе лечение пятен будет безрезультатным.

Предупреждение и лечение пигментных пятен такое же, как и веснушек.

Гигиена бритья. Если правила по уходу за кожей лица одинаковы для женщин и мужчин, то у мужчин в уход за лицом включается еще и гигиена бритья.

Техника бритья общеизвестна. При нормальном состоянии кожи бриться рекомендуется ежедневно по утрам, особенно при обильном росте темных волос на лице.

Чтобы облегчить процесс бритья, необходимо намылить лицо. Для этой цели в продаже имеется твердое мыло, мыло в порошке и в виде крема. Лучше всего употреблять мыльный крем. В его состав входит борная кислота, смягчающая действие мыла, а также крахмал, создающий условия для образования более стойкой пены. Намыливание надо производить тщательно и равномерно, чтобы все волосы были хорошо промочены и смягчены. Недаром у парикмахера есть поговорка: «Что хорошо намылено, то уже наполовину сбрито». Можно рекомендовать перед намыливанием горячий компресс. Хорошо размягчает жесткие волосы немецкий крем для бритья «Флорена», который наносится на мокрую кисть для бритья и хорошо пенится и гарантирует, таким образом, щадящее кожу тщательное бритье.

Кисточки для бритья, как правило, делаются из свиной щетины. Каждая новая кисточка перед употреблением должна быть вымыта горячей водой с мылом и продезинфицирована 70%-ным раствором спирта в течение 12 ч или горячей водой в течение 30 мин. После каждого бритья кисточка должна промываться горячей водой и высушиваться. В парикмахерской применяются стерилизованные индивидуальные кисточки, а также индивидуальные салфетки.

Перед бритьем нужно вымыть руки и лицо горячей водой с мылом, осмотреть кожу подбородка и щек. Во избежание порезов движения бритвы должны производиться в направлении роста волос. Если есть на коже ссадины, угри, их надо смазать одеколоном или йодом и ни в коем случае не задевать при бритье.

После бритья надо тщательно вымыть лицо теплой водой и протереть кожу одеколоном. Если имеются ссадины или порезы, их следует сразу смазать 3%-ной перекисью водорода или йодом. Если имеется повышенная чувствительность к одеколону, тогда можно протирать лицо водкой, на 100 мл добавить 1 г салициловой и 4 г борной кислоты. Хорошо дезинфицируют кожу 3%-ный борный и 1%-ный салициловый спирт.

Если кровь из ссадин продолжает выступать, то нужно промокнуть ее ватой с полуторахлористым железом или припудрить кожу квасцовой пудрой (3 г мелко растертых квасцов на 30 г талька). В парикмахерских недопустимо применять для общего пользования квасцовый камень или карандаши против кровотечения, так как есть опасность переноса вредных микробов.

Для предупреждения раздражения кожи после бритья можно рекомендовать протирание лимонно-таниновым спиртом (3 г

танина растворить в 100 мл 50%-ного спирта и добавить туда сок лимона).

Полезно после бритья употреблять крем «Северный», он вызывает ощущение свежести, тонизирует кожу, обладает дезинфицирующими свойствами.

При раздражении кожи после бритья благоприятно действует крем «Утро». Этот жидкий крем — эффективное витаминизирующее средство для питания кожи лица. Входящие в состав крема ланолин, персиковое масло, глицерин и спермацет смягчают кожу и придают ей бархатистость. Перед употреблением флакон с кремом следует взболтать, так как в нем может быть незначительное расслоение.

Крем «Утро» наносят ватным тампоном и оставляют его на несколько минут для всасывания, после чего лицо можно припудрить. Припудривание после бритья гигиенично — снимает раздражение кожи.

Иногда волосы бороды врастают в кожу подбородка и шеи. На месте вросшего волоса появляется небольшой узелок цвета нормальной кожи, медленно увеличивающийся, иногда краснеющий и болезненный. Это происходит вследствие изменения направления волосяного мешочка или чрезмерного ороговения (гиперкератоза) станок волосяного мешочка. Неправильно растущие волосы можно удалить электрокоагуляцией, обратившись к врачу-специалисту.

Кожа лица после бритья становится чистой и гладкой. Прибор для бритья должен быть индивидуальным, совершенно чистым (кисть стерильная или промытая кипятком). Лезвие бритвы должно быть острым. Тупой инструмент раздражает кожу.

Жирную кожу после бритья и умывания следует протирать: одеколоном, смесью спирта с эфиром, 2%-ным водным раствором резорцина, камфорным спиртом или раствором квасцов. После протирания одним из этих растворов накладывают нежирный крем («Магнолия», «Снежинка», «Снегурочка», «Кристалл», «Белая ночь», «Красная Москва») и припудривают лицо.

Сухую кожу после бритья следует осторожно протереть тампоном с одеколоном и затем нанести смягчающий крем («Питательный», «Ланолиновый», «Детский», «Спермацетовый», «Миндальный», «Сюрприз», «Янтарь»).

МАСКИ

По своему действию маски могут быть питательные, смягчающие, дезинфицирующие, рассасывающие, отбеливающие.

Перед наложением маски лицо тщательно очищают: моют

водой с мылом или протирают лосьоном, соответствующим типу кожи. Повышает эффективность маски паровая ванна. После наложения маски нужно принять спокойное положение, лучше полусидя или лежа. Как правило, маски накладывают на 15—20 мин, после чего снимают ватным тампоном, смоченным в теплой воде, масляные смывать не надо, а снять излишки, промокнув салфеткой. Подсушивающие маски снимают сухим ватным тампоном.

Питательные витаминные маски. Витаминные маски можно делать из любых фруктов и овощей. Сок их размешивают с толокном, миндальными отрубями, пшеничной мукой. Можно смазать кожу лица соком ягод и фруктов, оставляя сок на лице 15—20 мин. И третий способ: тонкий слой ваты пропитать соком и наложить на лицо в виде маски, сверху прикрыть бумажной салфеткой. Эти маски содержат много витаминов и употребляются в основном для улучшения питания кожи. Маски смываются ватным тампоном, смоченным в теплой воде, после чего наносится питательный крем.

Маска из бананов. Очищенный банан тщательно размять с небольшим количеством молока; если кожа жирная, добавить несколько капель лимонного сока. После снятия маски протереть лицо тампоном, смоченным в сыром молоке.

Маска из винограда. Две-три ягоды надрезать и соком смазать лицо и шею. После такой маски кожа становится гладкой.

Дрожжевая маска. Пекарские дрожжи развести 3%-ной перекисью водорода или молоком до консистенции густой сметаны. После маски лицо осушается полотенцем или бумажной салфеткой и слегка припудривается. Дрожжевая маска — тонизирующая, освежающая, полезна как при сухой, так и при жирной коже. Она витаминизирует, смягчает кожу, придает ей эластичность.

Маска из квашеной капусты (парижская). 100 г квашеной капусты положить на лицо. Эта маска придает свежесть и бархатистость коже лица.

Клубничная маска. Разрезать пополам одну или две ягоды и нанести сок на лицо и шею, слегка увлажнить веки.

Такую же маску можно сделать и из земляники. Но в этом случае ягоды надо раздавить и потом наложить эту кашицу на лицо. С такой маской надо немного полежать, иначе она соскользнет с лица. Обе питательные маски прекрасно действуют на кожу, смягчают ее, высветляют веснушки.

Маска из моркови. Натереть морковь на мелкой терке, смешать с яичным белком, добавить 1 чайную ложку оливкового или персикового масла, немного крахмала и положить на лицо и шею.

Маска из моркови и творога. Взять 1 столовую ложку свежего творога, 1 столовую ложку персикового или оливкового масла, добавить немного молока и морковного сока, перемешать и нанести на лицо.

Маска из помидоров. Нарезать кружками помидоры и положить на лицо и шею, сверху покрыть марлей.

Маска из зеленого салата. Листья салата мелко нарезать, полить оливковым маслом и добавить несколько капель сока лимона. Этой маской покрыть лицо и шею.

Маска из шпината. Листья нарубить и сварить в несоленой воде или молоке, положить на марлю, а затем на лицо и шею. Потом снять и протереть кожу лосьоном «Персиковый». Применяется при раздраженной коже.

Маска из яблок. Очистить яблоко от кожуры и натереть на терке. Добавить 1 столовую ложку оливкового масла, молока или сметаны. Если кожа жирная, добавить 1 яичный белок.

Питательные смягчающие маски. Все питательные смягчающие маски наносятся на 15—20 мин. Маски, имеющие масляную основу, не смываются водой, а излишки масла снимаются бумажной салфеткой. Медово-яичные маски смывают теплой водой, после чего наносят питательный крем.

Ланолиновая маска. Смесь ланолина (20 г) и персикового масла (10 г) нагреть на огне, затем в эту массу постепенно вливать охлажденный раствор цинка (0,2 г). Через 15—20 мин излишки масла снимаются бумажной салфеткой.

Майонезная маска смягчает, увлажняет кожу, тонизирует ее. Кожу тщательно протирают ватным тампоном, смоченным в растительном масле (персиковое, оливковое или подсолнечное). Затем снова лицо смазывают маслом и накладывают яичный желток, растирая его пальцами, увлажненными горячей водой. При растирании желтка с маслом влажными руками образуется белая пенистая масса, напоминающая майонез.

Медовая маска смягчает и делает эластичной кожу лица. Разогреть 100 г меда и постепенно добавлять смесь спирта и воды (по 25 г), все время помешивая. Эту маску наносят ватным тампоном.

Медово-глицериновая маска хорошо очищает и освежает кожу. 1 чайную ложку меда смешивают с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой муки. Получившуюся смесь разводят 3 чайными ложками воды, растирают и накладывают на лицо и шею.

Медово-желтково-масляная маска рекомендуется при сухой раздраженной коже с морщинами, особенно вокруг глаз. Желток, растительное масло и мед (по 50 г) растирают в однород-

ную массу. Этой массой смазывают лицо, шею, грудь ровным слоем.

Медово-молочная маска применяется при вялой, сухой желтоватой коже. Она смягчает кожу, слегка отбеливает ее. Мед смешивают с равными количествами сметаны, молока, сливок, творога.

Маска из овсяных, пшеничных хлопьев для смягчения сухой, обветренной, огрубевшей кожи. 2—3 столовые ложки хлопьев заливают горячим молоком или горячей водой. Полученной массой смазывают лицо.

Парафино-масляная маска. 50 г парафина, 5 г масла какао, 5 г спермацета, 5 г растительного масла. Все эти вещества растапливаются на паровой бане. Затем полученная масса кисточкой наносится на кожу лица и шеи (кроме век), сверху покрывают легнином и салфеткой. Через 20—30 мин снимают. Эта маска смягчает кожу и повышает ее тонус.

Маска из фасоли (по старому испанскому образцу). Стакан фасоли замочить в воде на несколько часов, затем отварить ее и протереть через сито. Прибавить сок половины лимона и 1 столовую ложку оливкового масла. Эта маска смягчает кожу, немного отбеливает.

Яичная маска. Яйцо тщательно растирается (белок и желток вместе) и наносится на предварительно очищенную и смазанную растительным маслом кожу. После того как маску смоют, вновь смазывают жирным кремом.

Подсушивающие маски. Широко используются при жирной коже подсушивающие маски. Они уменьшают сальность кожи, т. е. подсушивают ее. Подсушивающие маски наносятся на 15—20 мин, после чего снимаются сухим ватным тампоном. Мыть лицо водой или увлажнять кремами в течение суток нельзя.

1. Магнезия жженая — 50 г, тальк — 10 г, крахмал — 5 г, белая глина — 15 г, камфора — 2,5 г, квасцы — 1,5 г, порошок борной кислоты — 1,5 г, осадочная сера — 2,5 г. Одна чайная ложка этой смеси размешивается в 3%-ном растворе перекиси водорода или 2—3%-ном растворе борной кислоты до кашицеобразного состояния. Ватным тампоном эту массу наносят на лицо.

2. Белая глина — 65 г, тальк — 32 г, квасцы — 3 г. Чайная ложка этого порошка тоже размешивается в 3%-ном растворе перекиси водорода до кашицеобразного состояния. Потом наносится на лицо.

3. Углекислая магнезия — 45 г, тальк — 25 г, белая глина — 26 г, квасцы — 2 г, борная кислота — 2 г. При наличии угревой сыпи квасцы можно заменить 5 г серы. Эту массу разводят

раствором из 5 частей глицерина, 5 частей 70%-ного спирта, 30 частей воды.

4. Каолин — 40 г, крахмал — 10 г, кольдкрем — 20 г, масло растительное — 10 г, можно добавить немного воды.

5. Каолин — 5 г, ланолин — 20 г, вазелин — 10 г, 2%-ный раствор квасцов — 20 мл.

6. 3 столовые ложки белой глины, 25 мл 70%-ного спирта и 10—15 капель лимонного сока.

Лечебные маски. *Маска из бодяги* дает хороший эффект при наличии угрей и жирной коже лица. Она стягивает поры, отбеливает веснушки. 4 г бодяги смешивают с 3%-ным раствором перекиси водорода до получения кашицы, которую потом наносят на лицо ватным тампоном или губкой. Как только слой бодяги подсохнет и появится ощущение покалывания, лицо следует увлажнить 3%-ным раствором перекиси водорода. После этого влажную массу втирают в кожу круговыми движениями пальцев в резиновых перчатках. Через 15—20 мин смыть теплой водой. Эта маска может вызвать красноту и болевые ощущения — такая реакция держится несколько часов, потом проходит. Чтобы уменьшить боль, вслед за маской из бодяги накладывают маску из талька (1 часть), белой глины (3 части) и воды для получения кашицы.

Белково-камфорная маска стягивает поры при жирной коже. Белок одного яйца взбивается, добавляется 10—15 капель камфорного спирта и сок одного ломтика лимона. Маску накладывают тампоном. При высыхании белковой маски образуется пленка, которую смывают через 10—15 мин водой комнатной температуры.

Желатиновые маски рекомендуются при дряблой отвисшей стареющей коже, морщинах. Они улучшают кровообращение, смягчают поверхность кожи, действуют отбеливающе. Эти маски после охлаждения загустевают, благодаря чему оказывают сильное действие, разглаживая морщины, подтягивая щеки и опущенный подбородок.

2,5 г желатина намочить в 27,5 мл воды. К разбухшей массе добавить 60 г глицерина, 10 г меда. И все это растворить на водяной бане. Затем кистью или тампоном нанести маску (в теплом виде).

Маска из календулы дезинфицирующая. Столовую ложку настойки календулы растворяют в 400 мл воды и затем этим раствором смачивают тонкий слой ваты. Слегка отжатую, пропитанную раствором вату накладывают на лицо, оставляя отверстия для глаз, рта и ноздрей. Через 10—15 мин маску снимают, лицо не мыть.

Парафиновая маска — хорошо рассасывает инфильтраты по-

сле угрей и очищает лицо. Парафин расплавляется на водяной бане, а затем плоской кистью наносится на лицо. Предварительно необходимо проверить, насколько он окажется горяч. Для этого по тыльной поверхности предплечья надо провести кисточкой с нанесенным на нее парафином. При нанесении парафиновой маски надо лежать (вообще самому самостоятельно можно накладывать парафин только на отдельные небольшие участки — например, на морщины переносицы или на носогубные складки, уплотнения после фурункула и т. д.). При этом волосы нужно покрыть косынкой, шею — салфеткой или пеньюаром, глаза — влажным тампоном, смоченным в растворе борной кислоты.

Парафин накладывается в 2—3 слоя. Сверху кладут слой ваты, оставляя отверстия для дыхания (рот, ноздри). Поверх ваты — полотенце. Парафиновая маска накладывается на 15—20 мин. После снятия ее делается чистка лица. При наложении парафиновой маски на сухую кожу лицо предварительно промывают рафинированным растительным маслом, а после окончания процедуры накладывают питательный крем: «Люкс», «Восторг». Парафиновые маски делаются (чаще в косметическом учреждении) 2 раза в неделю или через день. Всего на курс до 20 масок. Противопоказано применение парафина при расширении сосудов и капилляров кожи, при волосатости (гипертрихозе), повышенной возбудимости вегетативной нервной системы, гипертонической болезни II ст.

Пепсиновая маска рекомендуется при себорее и воспаленных угрях. 25 г талька, 25 г каолина, 5 г пепсина, 3 г 1%-ной соляной кислоты разводят в теплой воде до получения кашицы, которую накладывают на лицо, сверху — влажную салфетку и вощаную бумагу. Через 1 ч маску смывают. На один курс лечения рекомендуется 10—15 таких масок (через день).

Отбеливающие маски. Их следует применять перед сном, так как после них не рекомендуется солнечный свет. Независимо от типа кожи (жирная, сухая или нормальная) необходимо, применяя отбеливающие маски, ежедневно в течение месяца пользоваться фотозащитными кремами («Луч», «Щит» и др.) (см. «Веснушки и пигментные пятна»).

Маска из буры. 1 часть буры и 6 частей воды. Сеансы можно проводить ежедневно или через день. Всего 15—20 процедур.

Маска из зеленого горошка (римская). 2 столовые ложки зеленого горошка смешать с 2 столовыми ложками сыворотки. Размять, чтобы получилась однородная масса, нанести на лицо. Через 20—25 мин смыть холодной водой.

Маска из картофеля (шведская). Отварить картофель в кожуре, очистить, добавить молоко, 1 яичный желток и поставить

на паровую баню, держать 20—30 мин. Затем нанести на лицо, покрыв его сверху плотной тканью.

Медово-лимонная маска. Свежевыжатый и профильтрованный сок одного лимона смешивают со 100 г меда. Образующаяся сиропообразная жидкость может длительно храниться. Ее ежедневно накладывают на лицо, шею, грудь перед умыванием на 10—30 мин.

Маска из овсяной или кукурузной муки (голливудская маска). К 2 столовым ложкам овсяной или кукурузной муки прибавить 1 взбитый яичный белок. Все смешать, наложить маску на лицо. Через 15—20 мин смыть теплой водой.

Огуречная маска обладает легким отбеливающим и освежающим действием. Применяется при любой коже. Огурец натирают на мелкой терке и смешивают с 1 столовой ложкой любого питательного крема. При жирной коже огуречный сок смешивают с равным количеством водки, настаивают 24 ч. Марлевые салфетки смачивают приготовленным раствором и накладывают на лицо на 15—20 мин, оставляя открытыми глаза, нос и рот. Можно разрезать свежий огурец пополам и натереть соком лицо и шею.

Пергидролевые маски. 1. Пергидроля — 5 г, ланолина — 5 г, персикового масла — 30 г, окиси цинка — 5 г. Все смешать, хорошо растереть. Накладывать ежедневно на 10—15 мин, смывать теплой водой.

2. Взбить в пену белок одного яйца, добавить 10—20 капель 5—10%-ного раствора пергидроля. Через 15 мин смыть прохладной водой.

3. Для сухой кожи лучше употреблять другой состав: сливки и лимонный сок в разных пропорциях, 5—10 капель 10%-ного раствора перекиси водорода. Смесь наносят на лицо палочкой, обернутой ватой. Через 30—40 мин смывают теплой водой. Чтобы усилить действие маски, надо предварительно вымыть лицо горячей водой с мылом, а после того как маска подсохнет, положить тонкий слой ваты.

Творожная маска. Две ложки творога растереть с сырым желтком и несколькими каплями перекиси водорода. Масса должна быть густой и без комков. Наложить ее на лицо и шею. Такая маска оживляет кожу, делает ее светлее.

Маска из творога (шведская). 3 чайные ложки творога и 1 чайная ложка меда взбиваются в виде крема. Эта смесь накладывается на лицо, после смывается тампоном, намоченным в холодном молоке.

ГИГИЕНА ВОЛОС



Густые, мягкие, с красивым блеском волосы — лучшее украшение.

Масса волос на голове в какой-то мере защищает и от холода, но главным образом смягчает возможные травмы головы. Волосы над глазами (брови, ресницы), щетинистые волосы в ущах, носовых проходах предохраняют органы чувств от пыли, насекомых и других инородных предметов. Хорошо развитые волосы в подмышечных впадинах, где имеется скопление потовых желез, служат для стекания по ним потовой жидкости.

Каждый волос состоит из двух частей: стержня, выдающегося над поверхностью кожи, и корня, скрытого в волосяном мешочке, из которого он растет. Волосяной мешочек представляет собой цилиндрическое углубление, сходное с пальцем перчатки. На дне этого углубления лежит утолщенная часть корня волоса — луковица.

Снизу в луковицу входит соединительный сосочек, сотканный из мельчайших кровеносных сосудов — капилляров. Из них поступают питательные вещества, необходимые для размножения клеток луковицы, откуда и растет волос. Волосяной сосочек и волосяной мешочек оплетаются многочисленными нервными окончаниями. Кровеносные сосуды и нервные окончания осуществляют связь волоса со всем организмом.

По мере роста волос поднимается кверху, клетки его ороговевают, истончаются, высыхают. Часть волоса, расположенная на поверхности кожи, уже не связана с нервами. Поэтому при бритье и стрижке мы не ощущаем боли.

Каждый волос состоит из рогового вещества, поэтому он очень крепок и стоек. Под микроскопом в продольном разрезе волоса хорошо видны 3 слоя. Наружный — первый — состоит из роговых лепестков, напоминающих чешую рыбы или еловой шишки. Они образуют тонкий покров волоса; от его целости и сохранности зависит блеск и крепость волоса. Второй слой, корковый, образует главную массу волоса, в нем находится пигмент, образующий цвет. Третий слой — сердцевина — мозговой слой.

Количество волос на голове у человека колеблется от 50 000 до 140 000. Рыжие волосы — наиболее толстые и малочисленные. У блондинов они тонкие, число их доходит до 140 000. Черных волос на голове около 100 000.

Каждый волос существует от 3—4 мес (ресницы) до 3—4 лет (волосы на голове). После этого срока жизни волос выпадает, сосочек несколько месяцев отдыхает, а затем из него вырастает новый волос.

За день волосы головы растут на 0,2—0,4 мм. Они могут достигать длины 1—1,5 м.

Состояние волос отражает общее состояние здоровья человека. Различные болезни, неорганизованное питание, недостаток витаминов, переутомление и другие нарушения деятельности всего организма и особенно нервной системы — все это сказывается на росте и состоянии волос. Большой вред приносит злоупотребление алкоголем, курением, чаем, кофе, плохая организация отдыха, отсутствие физических упражнений.

Уход за здоровыми волосами. Для нормального роста волос большое значение имеет и правильный уход.

Обычный видимый волос, расположенный на поверхности кожи, представляет собой мертвое образование, в котором клетки уже не размножаются. В случае повреждения волоса его восстановление невозможно. Поэтому волосы надо беречь. К сожалению, иногда волосы подвергаются разнообразным вредным для них воздействиям: их грубо расчесывают, обрывают, перегревают, чрезмерно обезжиривают щелочами, обесцвечивают сильным раствором перекиси водорода и т. д. Все это приводит к разрушению волос. Можно ли удивляться тому, что при таком «уходе» волосы ломаются, расщепляются, редеют.

Первостепенное значение при уходе за волосами имеет соблюдение их чистоты. Волосы очень легко загрязняются. При этом теряется их блеск, изменяется цвет, они становятся липкими, плохо укладываются. Затрудненный приток воздуха к коже головы и тепло от волос способствуют развитию микробов. Надо систематически мыть голову водой и мылом, не реже одного раза в 6—7 дней (при здоровых волосах). Вода для мытья волос должна быть мягкой, приятно горячей температуры (38—40°). Мытье жесткой водой не только не очищает, но и портит волосы. Находящиеся в жесткой воде соли кальция образуют нерастворимый осадок, покрывающий волосы серовато-белым липким налетом. Волосы склеиваются, а по высыхании становятся жесткими, сухими и легко обламываются.

Смягчить жесткую воду можно длительным (не менее 1 ч) кипячением, при этом соли выпадают в осадок. В отстоявшуюся и слитую после кипячения воду надо добавить 0,5 чайной ложки питьевой соды или 1 чайную ложку буры на 1 л воды.

Перед мытьем волосы предварительно нужно хорошо расчесать, особенно если они длинные. На хорошо смоченные теплой водой волосы наносится мыльная пена и энергично кончиками пальцев, но не ногтями, втирается в кожу головы.

Большое значение имеет качество мыла. Оно должно быть нейтральным, не содержать щелочей. Лучше всего применять мыло «Медок», «Бархатистое», «Детское», «Яичное» или «Банное». Мыло хозяйственное или зеленое, мыльный спирт содержат свободную щелочь и вредны для волос. Кроме мыла, используются моющие шампуни. Можно приготовить дома шампунь следующего состава: одна столовая ложка мыльного порошка смешивается с одной чайной ложкой буры и заваривается стаканом горячей воды или горячим профильтрованным отваром ромашки (30 г ромашки на $1^1/_2$ стакана воды).

Шампунь вырабатывается из высококачественных поверхностно-активных продуктов. Благодаря специальным добавкам легко промывает волосы, делает их мягкими, блестящими и шелковистыми. Реакция шампуня слегка кислая в соответствии с реакцией кожи. Популярен шампунь «Лада», его можно применить для мытья нормальных, сухих или жирных волос. Нежная, душистая композиция придает шампуню «Лада» стойкий и приятный аромат. Шампунь с успехом может использоваться как в мягкой, так и в жесткой воде.

После купания в соленой воде волосы следует промывать, так как сочетание соленой воды и ярких солнечных лучей делает волосы ломкими. Для этой цели употребляют шампунь «Садко» (он пенится и в жесткой воде, даже в морской), так как он растворяет на волосах осадок от жесткой воды. Компоненты шампуня придают блеск и шелковистость волосам не только в мягкой, но особенно в жесткой и морской воде.

Иногда от применения слишком щелочных шампуней появляется раздражение кожи, зуд и шелушение в области затылка, на лбу и веках. Тогда надо перейти на употребление мыла. Чтобы устранить влияние щелочи, придать волосам мягкость и усилить их блеск, полезно добавить в воду для полоскания 1 столовую ложку уксуса на 1 л воды или сок одного лимона. Хорошо смочить их после мытья жидкостью, состоящей из 5 мл глицерина, 15 мл лимонного сока, 90 мл кипяченой воды и 15 мл одеколона. Это сделает волосы мягкими, пушистыми, блестящими.

Горячая вода и легкий массаж головы при втирании мыльной пены способствуют усилению кровообращения кожи головы, улучшают местный обмен в тканях. После правильного мытья головы ощущаются приятная легкость и тепло. Это тепло следует поберечь, пока волосы не просушены. Очень распространено мытье головы вечером перед сном. Нередко, вымыв голову, ложатся в постель с мокрыми волосами. Это может способствовать заболеванию гриппом, невралгиями головы, и это вредно для волос. Кожа длительно охлаждается, ухудшается

кровообращение и питание волос, что вредно отражается на их росте.

По окончании мытья волосы необходимо тщательно протереть полотенцем досуха. Целесообразно пользоваться подогретыми полотенцами, особенно зимой. Летом полезно сушить волосы на открытом воздухе. Сбившиеся и спутанные длинные волосы надо осторожно разобрать руками, отжать их между концами полотенца и оставить распущенными до полного высыхания. Быстрое высушивание феном или сухим жаром очень вредно, так как волосы легко пересушиваются, делаются хрупкими, ломкими (секутся). Волосы гигроскопичны, они могут впитывать влагу, поэтому не следует расчесывать волосы, особенно длинные, во влажном состоянии. Отяжелевшие водой, они легко обрываются, выдергиваются.

Мыть здоровые волосы чаще одного раза в неделю не следует, от этого они могут сделаться ломкими, сухими. И волосы, и кожа головы пересушиваются, появляется перхоть.

Волосы нуждаются в непрерывной заботе. Регулярное расчесывание, лучше всего дважды в день, имеет большое значение. Раздражение нервных окончаний в коже при расчесывании оживляет кровообращение, что способствует росту и сохранению волос. Зубцы у гребенки должны быть тупыми, чтобы они не царапали кожу. Расчесывание волос хорошо вентилирует их и в некоторой степени очищает, удаляя пыль. При повышенной сальности и запыленности рекомендуется употреблять частый гребень со слоем гигроскопической ваты у основания зубьев.

Расчесывание длинных волос надо начинать с концов, коротких — от корня. Для расчесывания коротких волос надо пользоваться только гребенкой. Больше щадит волосы расчесывание щеткой. Волосы длиннее 25—35 см лучше расчесывать сначала щеткой, затем гребенкой. Расчесывание волос щеткой безболезненно приводит в порядок запутанные длинные волосы. Если волосы очень длинны, надо охватить волосы туго вблизи головы, прядь за прядью, и проводить по ним щеткой до концов. После такой подготовки волосы легко расчесываются и укладываются гребнем. Необходимо следить, чтобы при расчесывании не было вытягивания волос. Гребенки и щетки должны быть чистыми, мыть их надо регулярно.

Наиболее распространены расчески из твердой резины (эбонита), поэтому для чистки гребня надо применять теплую, но не горячую мыльную воду. Эбонит в горячей воде размягчается, принимает тускло-серый цвет, но главное, теряет свою форму и делается негодным к употреблению. Особенно внимательно надо следить за чистотой щетки для волос. Щетка загрязняется быстрее, чем гребень, вследствие густоты щетины. Мыть ее надо

чаще (один раз в 2—3 дня) мыльно-нашатырным раствором (на 1 л мыльной воды прибавляется 2 столовые ложки нашатырного спирта). Этим раствором быстро и легко можно промыть ее при помощи щеточки для мытья рук. Прежде чем мыть щетку, следует освободить ее от остатков волос и перхоти. Для этого ударяют щетиной по твердой поверхности (встряхивают), сор спадает к концу щетины и отсюда легко вычесывается редким гребнем или металлической спицей. Моется щетка ударами щетины о поверхность мыльной воды, затем прополаскивается чистой водой, протирается махровым полотенцем и подвешивается для просушки. Полированную сторону щетки можно слегка протереть маслом.

Каждый человек должен иметь индивидуальную гребенку и щетку. Передача ее другим недопустима, потому что с ней могут передаваться микробы.

При мытье, расчесывании волос и втирании гигиенических средств от механического воздействия выпадает некоторое количество волос. Выпадают при этом старые, отмершие волосы. Надо иметь в виду, что жизнь одного волоса на голове исчисляется примерно четырьмя годами, и поэтому выпадение их в небольшом количестве — явление нормальное, особенно весной и осенью. Так, за сутки может выпадать до 80 волос. Погибшие волосы выпадают с луковицей волоса, которую называют «корнем», но волосяной сосочек, дающий рост новым волосам, остается в коже. Поэтому волосы отрастают вновь. Недостаточное восполнение утраченных волос и постепенное поредение их является сигналом того, что волосы больны (следствие нарушения деятельности нервной, эндокринной системы и обмена веществ). В таких случаях гигиенического ухода уже недостаточно, необходимо лечение.

Жирная себорея. При жирной себорее кожа головы жирная и блестящая. Волосы, быстро впитывая выделяемый кожей жир, выглядят сальными, на коже головы появляются многочисленные жирные чешуйки (перхоть). Иногда одновременно появляются сальность кожи лица и угри, особенно в молодом возрасте.

Причины жирной себореи волос те же, что и кожи лица. Заключаются они в нарушении деятельности нервной и эндокринной систем.

При жирной себорее необходимо мыть голову по мере загрязнения, примерно раз в 5 дней. Вода должна быть непременно мягкой, приятно горячей, подкисленной для ополаскивания (1 столовая ложка уксуса на 1 л).

Иногда волосы становятся сальными уже через 2—3 дня после мытья. Тогда нужно мыть голову 1 раз в неделю, но через день протирать кожу головы по проборам ватными

шариками, смоченными 5%-ным раствором борной кислоты, в которую добавлена десятая часть лимонного сока и столько же спирта. Органические кислоты оказывают очищающее и вяжущее действие на кожу, это уменьшает сальность волос. Хорошо также уменьшает сальность протирание следующим составом: 3 г танина, 1 г хинина на 100 мл водки. Затем волосы расчесываются.

Можно использовать специальные жидкости: «Ромашка», «Березовая вода», «Резоль для жирных волос», но особенно полезен «Опиройль». Уменьшает салоотделение и способствует росту волос экстракт хинной коры. Он может несколько изменить цвет волос (экстракт темно-красного цвета), поэтому рекомендуем его брюнеткам и шатенкам.

Против перхоти хорошо помогает смесь из настойки календулы (20 частей) и касторового масла (1 часть). Хорошо очищает волосы и кожу от избытка сала смесь крепкого настоя ромашки с равным количеством 70%-ного спирта или одеколона или протирание «Арникол», содержащее биостимуляторы, настой трав и улучшающее рост волос.

Жидкость «Биол» содержит витамины, способствующие росту волос, различные гормоны и аминокислоты. При систематическом использовании «Биол» укрепляет волосы, предотвращает их преждевременное поседение и выпадение, восстанавливает естественный цвет; применяется при жирной и нормальной коже головы. При сухой коже жидкостью «Биол» пользоваться нельзя!

Жидкости для волос нужно применять следующим образом: ватным тампоном, слегка смоченным в одной из названных жидкостей, делаются круговые массажные движения по коже головы вдоль проборов, на которые постепенно разделяются волосы. При этом пальцы производят давление через тампон на кожу, и жидкость, выдавленная из тампонов, втирается в нее. Одновременно жидкость не только втирается, но и производится массаж кожи головы. В результате усиливается приток крови к корням волос и улучшается их питание.

Бетулин — хорошее средство для уничтожения перхоти и зуда жирной и нормальной кожи. Способствует росту волос. Бетулин втирается в корни волос ватным тампоном ежедневно на протяжении недели, по истечении которой моют голову и повторяют всю процедуру сначала. И так в течение месяца. После этого сделать перерыв 1—2 нед.

Сулфосен — эффективное средство, которое уничтожает неприятный косметический эффект — перхоть. Намазать корни волос с помощью ваты, легко массируя. Через 20 мин голову хорошо вымыть теплой водой с мылом. Повторить в течение двух недель два раза, затем один раз в две недели и, наконец, один раз в месяц. Препарат употреблять очень осторожно, чтобы

он не попал в глаза, рот. Сулфосен используется для устранения перхоти при повышенной сальности и должен применяться под наблюдением врача.

Многие стремятся избавиться от перхоти, употребляя весьма популярное сульсеновое мыло. Нередко это мыло дает хороший результат, перхоть исчезает, а с ней и зуд. Но у некоторых людей при этом развиваются весьма неприятные осложнения. Не рекомендуется применять сульсеновое мыло без совета врача.

При жирной себорее огромное значение имеет пищевой режим. Пища должна быть богатой витаминами. Полезны молочнокислые продукты, кефир, простокваша, ацидофилин, творог, яйца. Рекомендуются фрукты, овощи (капуста, свекла), овсяная каша («Геркулес»), в которых много витаминов, солей кремния, серы и микроэлементов (цинка, кобальта, меди и др.), чрезвычайно необходимых для правильного обмена веществ в организме человека. Следует ограничить, а лучше исключить употребление животных жиров (говяжье, свиное и баранье сало), заменить их растительным маслом. Вообще уменьшить количество жирной пищи. Не рекомендуется употребление консервов, соленых и острых блюд, пряностей (хрена, горчицы, перца).

Необходимы занятие физическим трудом или любым видом спорта, прогулки, водолечение. Физкультура повышает и нормализует обмен веществ, улучшает усвоение жиров в организме.

Сухая себорея. При сухой себорее часто появляется сухая перхоть, которая в изобилии падает на платье. Волосы тонкие, тусклые и ломкие. Они легко обрываются. Сухость кожи и волос может быть от недостатка некоторых витаминов в организме (особенно витамина А), от нарушения нервной и эндокринной регуляции. Недостаточная деятельность щитовидной железы часто сопровождается сухостью и выпадением волос, бровей, ресниц, усов, бороды. Может произойти чрезмерное обезжиривание кожи мылом (при частом мытье), мыльным спиртом. Приводит к сухой себорее злоупотребление завивкой «перманент», пергидролем и т. д.

Сухие волосы требуют особенно бережного ухода. Мыть их следует не чаще 1 раза в 10—14 дней. За 1 ч до мытья целесообразно втереть в кожу головы подогретую смесь из равных частей воды, оливкового и касторового масла. Пригодны и другие растительные масла. Мыло должно быть наименее раздражающее: «Детское», «Спермацетовое», «Ланолиновое».

Для мытья сухих волос существуют пережиренные мыла, практически нейтральные мыла: «Ланолиновое», «Кокосовое», «Спермацетовое», «Янтарь». В их состав входят ланолин, спермацет или жирный крем «Янтарь» (2% в мыле «Янтарь»). Имеющаяся свободная щелочь при гидролизе нейтрализуется

и смягчает действие мыла. При сухой коже головы и перхоти хороший эффект дает систематическое применение мыла «Гаяне».

Кроме мыла, сухие волосы можно мыть шампунем, лучше всего «Невским». Его очищающее и мягкое действие на волосы зависит от входящих в его состав растительных масел, кашалотового жира, слабых щелочей и настоя ромашки. После мытья головы необходимо смыть остатки мыла с волос и ополоснуть голову подкисленной водой.

Лечебная эмульсия «Лондалин» богата витаминами, содержит лецитин и применяется при мытье сухих, ломающихся и рассыпающихся волос, сухой кожи головы. После мытья волос шампунем и прополаскивания теплой водой повторно наносится шампунь, в пену по каплям добавляется «Лондалин», после чего кожа головы массируется. В течение 5 мин пена впитывается, а затем ее смывают с волос теплой водой. Для лечения перхоти рекомендуется смочить с помощью кусочка ваты жидкостью «Лондалин» кожу головы, через 5—10 мин волосы вымыть шампунем и прополоскать теплой водой.

При сухости волос очень полезно мыть голову обезжиренной простоквашей. Подогретой до 37° простоквашей надо обильно смочить волосы, голову покрыть пергаментной или вощеной бумагой и повязать шерстяным платком. Через 20—30 мин вторично смочить волосы простоквашей и энергично протереть кончиками пальцев кожу головы. Затем промыть несколько раз горячей водой без мыла.

При большой сухости волос простоквашу можно заменить желтками. Два яичных желтка смешивают с 50 мл воды, добавляют 100 мл водки и 5—8 мл нашатырного спирта. Эту смесь втирают в кожу, после чего волосы тщательно промывают горячей водой. При сухой себорее коже головы не хватает естественного кожного сала. Поэтому после мытья волос полезно втирать кончиками пальцев небольшое количество жиров. Хорошо действует следующая мазь: масло какао — 10 г, оливковое масло — 25 г, касторовое — 5 г, одеколон — 10 г. Полезна помада из говяжьего костного мозга и свиного жира: 25 г говяжьего костного мозга перетапливаются на водяной бане с 50 г свиного жира, к ним добавляется 1 г бензойной и 1 г салициловой кислоты. Все это перемешивается и растирается. Для запаха можно добавить несколько капель духов. Концы длинных волос следует слегка смазать жиром, растерев небольшое его количество на ладонях.

Если имеется перхоть, полезен «Резоль для сухих волос» и крем «Особый». В его состав входят сера и витамины. Крем в небольшом количестве втирается в кожу головы по проборам

через день, в течение недели. Затем после мытья волос надо сделать перерыв в 3—4 дня. Если перхоть не исчезла, надо возобновить втирания.

Смягчает сухую кожу головы и укрепляет волосы крем «Прима», в состав которого входят касторовое масло и настойка красного перца. Втирать его надо в течение 10 дней периодически. Из многих парфюмерных средств для укрепления сухих волос особенно полезна эмульсия «Лондестраль». В ее состав входит фосфат-лецитин, уменьшающий сухость кожи головы. Втирать после мытья через день.

Рекомендуется также смазывать сухие волосы бриллиантином или бриолином. Бриллиантин можно приготовить самим: смешать 30 г персикового или другого растительного масла с 20 г касторового масла, добавить 15 г одеколона и 1 чайную ложку лимонного сока.

Смазывание жиром предотвращает излишнее высыхание кожи и волос, делает их более мягкими, эластичными, придает им блеск. Все жирные вещества следует втирать в небольшом количестве. Излишнее количество жира способствует усиленному загрязнению кожи и волос.

Всем страдающим сухостью кожи и волос необходима пища, богатая витаминами, особенно витамином А. Рекомендуются сливочное масло, молоко, яйца, печень трески, рыбий жир. Полезны фрукты и овощи (хурма, апельсины, морковь, тыква, капуста во всех видах и др.). Необходим общеукрепляющий режим, регулярное питание, хорошая организация отдыха, спорт, весьма полезны воздушные ванны и влажные обтирания кожи.

Помимо сухой и жирной себореи, существует много различных болезней волос. Лечение каждой из них должно быть индивидуальным, направленным на оздоровление всего организма.

Массаж головы. Назначение массажа волосистой части головы — улучшить кровоснабжение, а также питание кожи, мышц и волосяных сосочков.

Массажные линии на голове начинаются на макушке и радиально расходятся от нее во все стороны. Массировать волосистую часть головы в направлении наклона волос и хода выводных протоков сальных желез. Массаж должен быть энергичным, особенно при сухой себорее и облысении.

Перед массажем необходимо освободить шею, а платье закрыть полотенцем или пеньюаром, кожу головы и шеи протереть ватным тампоном, смоченным спиртовым раствором или одеколоном. Массаж начинают со лба.

1. Концами большого и указательного пальца обеих рук захватывают в складки всю толщину тканей в области надбровных дуг. Захваченные складки сдавливают. Подобные движения

повторяют по всей длине надбровных дуг, от переносицы к вискам. Малейшее смещение пальцев влечет за собой давление на глазные яблоки и может вызвать нежелательный рефлекс.

2. Концами двух-трех пальцев обеих рук делают круговые разминания височной области и области сосцевидных отростков.

3. Концами четырех пальцев производят давящее поглаживание от надбровных дуг по направлению к передней границе волосяного покрова.

4. Ладонной поверхностью сомкнутых пальцев поглаживают лоб снизу вверх — от надбровных дуг до края волосяного покрова. Затем переходят к массажу волосистой части головы. Прежде всего надо расчесать волосы от макушки в разные стороны.

5. Кончиками одного или двух пальцев правой руки производят круговые разминания по ходу пробора от макушки к границе волосистой части головы. Затем разминание повторяют по следующему пробору. Таким образом обрабатывают всю голову.

6. Кончиками четырех согнутых пальцев сдвигают кожу каждого пробора вперед и назад от макушки к периферии. Во время разминания нельзя допускать скольжения пальцев по волосам. Пальцы должны быть плотно прижаты к коже.

7. Кисти рук накладывают на волосистую часть головы параллельно одна другой. Правую кисть кладут на теменную область, а левую — на затылочную. Правой рукой делают разминание, а левой поддерживают голову. Движения выполняют кругами. Постепенно руки передвигаются по всей голове.

8. Правой и левой руками обхватывают соответствующие половины головы. Пальцы обеих рук разведены и концами соприкасаются. При этом кожу вместе с лежащими под ней тканями сдвигают одновременно в противоположных направлениях.

9. Правой рукой плотно обхватывают теменную, а левой — затылочную области. При этом кожу вместе с лежащими под ней тканями сдвигают навстречу друг другу. Такие движения повторяют по всей поверхности головы.

В заключение массируют шею (см. «Самомассаж шеи»). Массаж головы должен продолжаться 10—15 мин. Всего делают 15—20 сеансов. Массаж полезно сочетать с дарсонвализацией (применение токов высокого напряжения и высокой частоты).

Волосистую часть головы можно также массировать щеткой.

Окраска волос. Цвет волос у человека изменяется в течение всей жизни. Светлые нежные волосики у новорожденного с возрастом темнеют и принимают наиболее густую окраску к 20—30 годам. Это объясняется увеличением количества пигмента (красящего вещества) в волосе. А вот у пожилых людей образование пигмента уменьшается и у большинства в старости совсем прекращается. Волосы теряют цвет — седеют.

Седина появляется нередко в 35—40-летнем возрасте, иногда даже раньше. Но тогда она считается преждевременной и связана либо с наследственным предрасположением, либо с перенесенным тяжелым нервным или инфекционным заболеванием.

Этот процесс протекает медленно. Вначале волос желтеет, затем сереет, постепенно становясь седым. Поседение начинается с волос головы, переходя затем на бороду, шею, щеки, подмышечные впадины, грудь, брови. Описаны случаи внезапного поседения при сильных нервных потрясениях, страхе, испуге.

Для предупреждения преждевременного поседения необходимо вести правильный образ жизни, сохраняющий и укрепляющий нервную систему. Питание должно быть регулярным, пища — богата витаминами. Особенно необходимы витамины A, B_1, B_2, B_6, никотиновая кислота. Недостаток этих витаминов влияет на обмен веществ, отражается на питании волос и образовании пигмента. Седые волосы можно не окрашивать, если они чистые, блестящие, аккуратно причесанные. Желтоватый оттенок можно устранить с помощью подсинивания воды для споласкивания волос. Голубоватый оттенок, однако, нельзя слишком сильно подчеркивать. Неравномерно седеющие волосы парикмахер может легко сделать более светлыми и, таким образом, скрыть серебряные ниточки в общей массе волос.

При необходимости красить волосы лучше выбрать оттенок немного светлее естественного цвета ваших волос; темные краски подчеркивают сероватую бледность немолодой кожи. Седые волосы следует особенно тщательно причесывать: не годится слишком коротко стричь их; нельзя длинные волосы завивать крупными волнами. Так как седые волосы бывают твердыми, сухими и не такими эластичными, они легче поддаются укладке после перманента.

При небольшом количестве седых волос их можно скрыть, если подсветлить остальные волосы перекисью водорода. Для этого 50 мл 3%-ного раствора перекиси водорода смешать в стеклянном или пластмассовом сосуде с половиной чайной ложки нашатырного спирта, добавить 5—6 капель глицерина и половину чайной ложки мыльного порошка или крема для бритья. Ватным тампоном, намотанным на деревянную палочку (или зубной щеткой), обильно смочить волосы у корней по проборам, а затем несколько раз расчесать их. Как только неседые волосы посветлеют до желтого цвета, можно мыть их шампунем или туалетным мылом.

Без особого вреда для волос слабой степени обесцвечивания можно добиться, смачивая волосы следующим составом: 50 мл 3%-ного раствора перекиси водорода и 35 мл отвара ромашки. По мере отрастания волос этот раствор наносится только на

отросшие темные волосы. Перед этим они должны быть вымыты и тщательно просушены. Нельзя допускать повторное смачивание уже обесцвеченных частей.

Чтобы темным волосам придать более светлую окраску, часто применяют слишком концентрированный раствор перекиси водорода, который не только обесцвечивает, но и разрушает ткань волос. Они резко истончаются, делаются сухими, обламываются, теряют блеск. При повторном применении перекиси волосы отпадают целыми прядями, особенно если применяется раствор, содержащий свыше 15% перекиси водорода.

Окраска волос растительными красками безвредна. Известно множество народных средств: хенна (хна), басма, ревень, чай, ромашка, сок зеленой скорлупы грецких орехов, луковая чешуя и др.

При окраске волос необходимо учитывать их натуральный цвет. У блондинок седые волосы мало заметны, подкрашивать их надо слегка и несильными красителями. Лучше всего использовать настой ромашки или отвар шелухи лука. При совсем светлых волосах (больше для оживления их тона) достаточно взять 10 г ромашки, а блондинке более темного тона — 200 г ромашки, заварить в 0,5 л кипятка и оставить настояться на 30—40 мин, после чего настой процедить. При окраске шелухой лука волосы приобретают более яркий золотистый тон. Для этого 30—50 г шелухи лука следует прокипятить в 200 мл воды в течение 15—20 мин, а затем отвар процедить. Настоем ромашки или отваром шелухи лука можно смазывать волосы каждый день до получения желаемого результата. Если только ополоснуть волосы одним из этих отваров сразу же после мытья головы, они приобретут только живой и ясный тон, а седина может не полностью закраситься. Комбинацией отваров ромашки, чая с настоем ревеня окрашивают седые волосы в золотисто-русые тона цвета спелой ржи. Но эта окраска нестойка, ее надо повторять после каждого мытья головы.

При окраске ревенем волосы приобретают русый оттенок. Для этого 200 г ревеня кипятят на медленном огне в 0,5 л натурального белого виноградного вина до тех пор, пока оно не выкипит до половины взятого объема. Отвар остужают, процеживают и смачивают им волосы (при жирных или нормальных волосах).

Для окраски седых волос шатенкам или брюнеткам лучше применять хну или басму — натуральные и безвредные красители. Одна только хна может дать различные красноватые оттенки, от рыжеватого до ярко-коричневого. Чтобы получить более темный цвет (темно-каштановый или черный), нужно применять хну в сочетании с басмой.

В зависимости от длины волос берется от 25 г при коротких

волосах до 100 г при длинных волосах хны и басмы. Соотношение их между собой может быть разным в зависимости от того, какой тон нужно получить. Так, равные части хны и басмы дадут каштановый тон, 1 часть хны и 2 части басмы дадут более темный, почти черный цвет, а 2 части хны и 1 часть басмы — более бронзовый оттенок. Порошок хны и басмы хорошо растирают в стеклянной или эмалированной (но не в металлической, так как от последней может быть неровная окраска волос) посуде. Затем этот порошок заваривают горячей (но не кипящей) водой или, что еще лучше, горячим настоем крепкого натурального кофе и разводят до густоты кашицы. Последнюю в теплом виде наносят ватным тампоном, намотанным на деревянную палочку, или зубной щеткой, на предварительно вымытые и высушенные волосы. После окраски накладывают клеенку или вощеную бумагу и голову завязывают полотенцем или теплым платком. Кашицу из хны и басмы держат от 30 мин (для получения светлого тона), до 1—2 ч (для получения темных тонов).

Хна укрепляет волосы, для использования хны только с этой целью достаточно нанести ее на 5—10 мин.

Распространена окраска волос химическими, так называемыми металлическими, красками, солями свинца, серебра, меди и других металлов в сочетании с пирогаллом. Эти средства небезвредные и не всегда дают желаемый цвет. Нашатырный спирт и гипосульфит, часто входящие в состав красок, пересушивают волосы, в результате они обламываются, редеют. Кроме того, соли меди в сочетании с пирогалловой кислотой дают неприятные красные оттенки, соли серебра — неестественно зеленоватые и серые с металлическим блеском. После применения пирогалла иногда наблюдается появление сиреневато-лиловой окраски волос. Это происходит от употребления железных шпилек.

Особенно вредна окраска волос урсолом, который вызывает воспаление кожи.

Из химических средств для окраски волос лучшая и более удобная для применения «Гамма». Она имеет восемь оттенков цветов, соответствующих определенным номерам: № 1 — черный, № 2 — темно-каштановый, № 3 — светло-каштановый, № 4 — темный шатен, № 5 — шатен, № 6 — светлый шатен, № 7 — русый, № 8 — пепельный.

Необходимо перед применением «Гаммы» испробовать чувствительность кожи. Для этого смешивают несколько капель этой краски с перекисью водорода и смазывают маленький участок кожи за ухом. Через 30 мин краску надо смыть мыльной водой. Если по прошествии 24 ч не обнаружится раздражения кожи, можно окрашивать волосы.

Краситель «Синта-Колор» выпускается десяти тонов — от смоляно-черного до пепельного. Так же как и «Гамма», эта краска требует осветления гидроперитом. Перед ее употреблением необходимо также проверить чувствительность кожи.

Для окраски полностью поседевших волос употребляется крем-краска «Лондоколор». Ее применяют так же, как и «Синта-Колор», т. е. проверяют кожу на чувствительность. Иногда «Лондоколор» № 9 дает волосам неприятный красноватый оттенок.

Из металлических красок наименее вреден и прост в применении так называемый «восстановитель». Он содержит соли свинца и серный цвет. Окрашивание волос происходит постепенно, исподволь, отсюда и название — «восстановитель». Этой жидкостью надо смачивать волосы ежедневно 1—2 раза в день, до тех пор, пока они не приобретут своего прежнего цвета (примерно через 2—3 нед) При употреблении восстановителя следует защищать руки перчатками, иначе кожа пальцев может побуреть. Образующиеся соли сернистого свинца отлагаются не только на волосах, но скапливаются в отверстиях кожных пор и портят цвет лица. К тому же проявляются во множестве черные точки, особенно на лбу, щеках и на носу. Чтобы этого избежать, нужно перед употреблением восстановителя смазать кожу любым жирным кремом и вымыть лицо с мылом после того, как волосы пропитаются этой жидкостью.

Весьма популярен рижский восстановитель цвета волос «Эффект». Ежедневно в течение 2—3 нед нужно смачивать волосы необильно, избегая попадания жидкости на кожу лица и шеи. После восстановления прежнего цвета волос употреблять «Эффект» один раз в неделю для сохранения цвета.

Так же постепенно изменяют цвет волос оттеночные шампуни, желаемый цвет получается не сразу, а исподволь, после повторного применения шампуня. После двух-трехразового мытья можно получить золотистый, рыжеватый тон или оттенок «красного дерева».

Если волосы потеряли свой естественный вид вследствие атмосферных влияний или манипуляций в парикмахерской, а цвет их сделался неопределенным, тусклым, можно использовать шампунь «Арома-Колор». Он дает оттенки: каштановый, тициан, медный, золотисто-русый, блонд-розе, светло-русый, темный махагон, махагон. Этот моющий и окрашивающий шампунь на седые волосы не действует. «Арома-Колор» больше щадит волосы, нежели все остальные шампуни. Обычно после второго или третьего мытья волосы приобретают прежний цвет, требуется повторить окраску. «Арома-Колор» можно использовать при любых волосах — жестких, мягких, тонких.

Различные оттенки дает жидкий красящий шампунь «Колор-

шампоо»: красного дерева, рубиновый, орехово-русый, золотистый, серебряный и темно-коричневый, причем он не нарушает естественного блеска волос. «Колор-шампоо» не красит волосы, а лишь подкрашивает, придает им оттенок, который исчезает после мытья головы.

Удобны в употреблении кремообразные красители для волос. При нанесении на волосы они не растекаются и равномерно их покрывают, например, «Лондоколор» серии 100.

Осветляющее действие серии 100 в каждом случае соответствует яркости тона, т. е. светлоокрашивающие оттенки осветляют естественный цвет волос больше, чем темные. № 121, «блондин под платину» — самый светлый оттенок, имеет наиболее выраженные осветляющие свойства. Он служит одновременно для смеси с другими оттенками серии 100. Добавлением «блондина под платину» усиливается осветляющее действие и интенсивность окраски уменьшается. Кроме того, осветляющее действие оттенков серии 100 можно регулировать добавлением различных количеств воды.

Оттенки серии 100 могут быть смешаны между собой и с оттенками других серий красок, не обладающих осветляющими свойствами.

Крем «Имедиа» создан преимущественно для окраски седых волос. Для получения желаемого эффекта необходимо учитывать соотношение седых и неседых волос. Если седых волос от 70 до 100%, выбирается тот оттенок, который нужно получить. Например, чтобы получить светло-каштановый цвет, нужно выбрать нюанс «светлый каштан». Если поседевших волос меньше 70%, то во избежание более сильного окрашивания, нужно употребить оттенок на один или два тона светлее. Например: для получения каштанового цвета нужно взять оттенки «светлый каштан» или «темно-русый».

Для окраски всех волос нужно перемешать все содержимое тюбика со всем количеством окислителя. Для окраски только корней волос достаточно (за исключчением слишком густых волос) употребить половину тюбика и половину флакона окислителя.

Красящие шампуни предназначены для окраски седых и с проседью волос, окраске волос без проседи в цвете темнее собственных волос. Для более интенсивной окраски волос можно использовать шампунь «Цит-Колорадо». Он окрашивает волосы в густые тона от черного до каштанового и светло-коричневого, причем очень хорошо действует на седые волосы. Можно получить любой оттенок. Если шампунь «Цит-Колорадо» применяется впервые, то 15 мин вполне достаточно, иначе получится очень темный цвет.

Осветляющий шампунь ленинградского производства предназначается: для осветления натурально окрашенных волос, для осветления волос перед окраской их красящим шампунем.

Нельзя применять осветляющий шампунь для осветления волос, ранее окрашенных краской фабрики «Грим» или восстановителями для волос. Оттенок волос зависит от индивидуальных особенностей волос и от времени выдержки осветляющего шампуня. Так, при осветлении черных волос можно получить красивый каштановый оттенок, светлых волос — цвет льна и т. д. Чтобы добиться более светлого тона, можно через неделю повторить осветление.

Средство для осветления волос «Блонд-Виктория» не раздражает кожу головы и не разрушает волосы.

Любые осветляющие средства надо применять не более чем 1 раз в 1,5—2 мес и строго по инструкции. Все они травмируют волосы, истончают их, так как разрушают роговую оболочку волоса; волосы становятся тусклыми, обламываются на концах. При повторном применении надо строго следить, чтобы состав попадал на отрастающие участки волос у корней, не смачивая уже осветленные волосы.

Пользоваться химическими красками можно только для окраски здоровых волос. Выбирая цвет, надо взять за основу естественный оттенок, но несколько светлее его. Цвет волос должен соответствовать цвету кожи, цвету глаз. Часто красить волосы нельзя, так как это травмирует их. После употребления красящих шампуней, какими бы безвредными они ни были, необходимо дать отдых волосам и коже головы. Полезно втирать биологически активный крем «Сирен», особенно при сухих волосах, или жидкость «Биол».

Химическая окраска волос трудна. Она зависит от индивидуальных особенностей волос, умелого выбора краски, от температуры окружающего воздуха, наличия или отсутствия солнечного света, от времени воздействия и других случайностей.

Прибегать к химической окраске следует только в случае крайней необходимости. Окрашенные любым способом волосы требуют особого ухода и заботы. Так, очень вредно многократно (более двух раз) намыливать их, расчесывать влажными.

Не рекомендуется делать шестимесячную завивку сразу же после окраски. Каждый раз после мытья крашеных волос надо прополаскивать их водой с добавлением уксуса или лимонного сока (1 столовую ложку 5%-ного уксуса или сок лимона на 1 л воды). После этого мокрые волосы полезно смазать маслом для волос или бриллиантином, а затем просушить мягким полотенцем.

Завивка волос, укладка и фиксация причесок. Сейчас завивка очень распространена и производится самыми разными способа-

ми: горячая и холодная укладка, завивка «перманент», так называемая шестимесячная и химическая.

Для завивки «перманент» используются щелочи (нашатырь, поташ, сода и др.), которые вызывают необратимые изменения во всех слоях волоса. Он становится сухим, расщепляется и обламывается, приобретает тусклый безжизненный вид. Некоторые женщины жалуются, что у них после завивки волосы перестают расти. Это неверно. Волосы растут, но обламываются на концах.

При химической завивке применяются специальные растворы, содержащие тиогликолевую кислоту и ее соли. Эта кислота размягчает роговое вещество, вследствие чего волос приобретает и сохраняет приданную ему форму. Сначала пряди волос наматывают на тонкие бигуди, затем пропитывают раствором, содержащим тиогликолевую кислоту. По истечении 30—40 мин волосы тщательно споласкивают водой, а затем смачивают другим раствором. Он нейтрализует действие первого. Волосы становятся плотными, твердыми, вьющимися.

После перманентной и химической завивки они нуждаются в особом уходе. Мыть голову надо исключительно мягкой водой, не чаще одного раза в десять дней, мыло лучше всего употреблять «Спермацетовое» или «Детское». Очень полезно мытье кислым молоком (простоквашей, обезжиренным кефиром) или желтками.

После мытья слегка влажные волосы накручивают на бигуди и повязывают голову не платком, а специальной сеточкой для волос, для того чтобы был доступ воздуха к коже головы. Для укладки волос на бигуди можно использовать пиво, отвар льняного семени или специальные жидкости («Красота»), лосьоны («Силуэт») или эмульсионные кремы («Эффект», «Локон»). Жидкости для укладки волос содержат желирующие вещества, как естественного происхождения, так и искусственные, которые в соединении с водой дают коллоидные растворы высокой вязкости, обладающие клеющими свойствами. При нанесении таких растворов волосы покрываются тонкой эластичной пленкой, которая после высыхания дольше сохраняет прическу. Когда волосы высохнут, бигуди снимают и делают любую прическу. Не рекомендуется оставлять бигуди на ночь, так как они могут повредить и оборвать волосы, своим давлением ухудшить кровообращение в коже головы и питание волос, мешают уснуть.

Для фиксации прически широко используются лаки для волос, которые представляют собой спиртовые растворы различных смол: бензойные смолы, канифоли и др. Лаки предназначены для окончательной фиксации готовой прически. Очень тонким распылением лак наносят на расчесанные волосы. Полученная тончайшая пленка способствует сохранению прически, особенно в сырую погоду и во время дождя.

Применять лак для волос надо в исключительных случаях (вечеринки, театр и т. д.), но не постоянно, так как при длительном его использовании волосы пересушиваются, становятся тусклыми, начинают выпадать. Может появиться перхоть.

Для фиксации как женской, так и мужской прически можно использовать туалетную воду «Хаа-Фоон», содержащую фиксирующие вещества и витамины В и РР.

Чтобы придать прическе более красивую форму, увеличить объем волос, применяют искусственные накладки (шиньоны), искусственные косы. При этом часто используют большое количество шпилек. Шпильки употреблять лучше пластмассовые, но не железные, которые царапают волосы. Вернувшись домой с работы или прогулки, лучше вынуть шпильки и дать волосам отдых. Очень вредно ложиться в постель со шпильками в волосах. Вошли в моду парики, в отличие от париков театральных, они легкие, прочные. Такой парик создает впечатление вполне естественной будничной прически. Но носить его можно при одном условии — соблюдении чистоты (регулярно мыть). Парик нужно подбирать с учетом цвета волос и всех особенностей своего лица.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В КОСМЕТИКЕ



Народная медицина существовала уже в древние времена. Были найдены целебные травы, ягоды, цветы, корни. Лекарственные растения использовались и для ухода за лицом, руками, волосами. Особенно большую пользу приносили так называемые «сборы» и «чаи» из смеси трав. Люди подметили, какую ценность представляют листья, травы, цветы во время их полного цветения, кора — ранней весной, когда начинается сокодвижение, почки — в период их набухания.

Аир болотный. В корневище содержатся эфирное масло, гликозид акорин, дубильные вещества и аскорбиновая кислота.

Отвар из сухих измельченных корней и корневищ применяют при выпадении волос. Отвар готовят из расчета: 10 г корневищ на 200 мл воды. Кипятить 10—15 мин, затем к отвару добавить цветы и листья и кипятить еще 5 мин. Можно хранить в темном прохладном месте не более 3—4 дней.

Корневище аира болотного входит в состав сбора для укре-

пления волос: корневища аира — 1 часть, корневища и корней лопуха — 1 часть, «шишек» хмеля — 4 части, 6 столовых ложек смеси заваривают в 1 л воды, кипятят 10—15 мин. Мыть голову 3 раза в неделю.

Алтей. Корень алтея содержит много слизистых веществ, основными ингредиентами которых являются полисахариды. Противовоспалительное действие оказывает настой корня алтея в холодной воде (6 ч на 200 мл воды). Применяется при себорее, воспаленных угрях.

Алоэ — в соке содержатся ферменты, витамины, обладает бактерицидным действием.

При угревой сыпи, сальной коже, раздражении лица хороший результат дает обтирание соком алоэ. Для профилактики морщин полезно делать два раза в неделю примочки (один сеанс — 10 мин). Чтобы сок действовал эффективно, листья алоэ должны пройти биостимуляцию. Делается это так: листья промывают кипяченой водой, обсушивают, затем кладут в закрытый сосуд (лучше взять две тарелки) и на 12 дней помещают в прохладное место, чтобы температура была не выше +8° С. После этого листья алоэ измельчают и отжимают через марлю сок.

Крем «Алоэ» применяется для профилактики морщин, уменьшает сухость кожи.

Береза. Сок весной («пасока») содержит вещества, воздействующие тонизирующим образом не только на кожу, но и на весь организм — фруктозу, яблочную кислоту, дубильные вещества, калий, кальций, железо, магний.

При раздражении кожи с воспалительными явлениями, угрях применяются отвары или спиртовые настойки высушенных почек березы. Березовый деготь в мазях и растворах с другими веществами оказывает прекрасное действие при себорее волосистой части головы. В кожу головы втирают мазь следующего состава: 5—10 г дегтя, 10 — 21 г касторового масла, 100 мл спирта 70%-ного.

Крем «Березиль» содержит настой березовых почек, употребляется после мытья рук для их смягчения.

Ветла (ива белая). Кора содержит гликозид селицин, который в организме под действием ферментов превращается в спирт селигенин, и последний окисляется в салициловую кислоту. Кроме того, в коре содержатся катехиновые, таниновые и смолистые вещества. Обладает противовоспалительным действием. Настой применяется при кожных заболеваниях (фурункулах и пр.), для ножных ванн при потливости ног. Кроме того, кора ивы входит в состав сбора для укрепления волос: коры ивы — 1 часть, корневища и корней лопуха — 1 часть, 4 столовые ложки смеси заливают 1 л кипящей воды и кипятят 10—15 мин. Мыть голову 3 раза в неделю.

Дуб обыкновенный содержит дубильные вещества. Обладает антисептическим, вяжущим, противовоспалительным действием. При потливости делают протирания 5%-ным отваром коры. При жирной себорее кожи лица протирание 5—10%-ным отваром или примочки следующего состава: к 200 мл 5%-ного отвара коры добавляют 2 г алюминиевых квасцов и 5 г глицерина.

Зверобой. В его цветах много каротина, витамина С, смолистых веществ, 10% дубильных веществ, эфирных масел. Зверобой применялся уже в начале XVIII века при различных заболеваниях печени, желудка, при ожогах и язвах. В народе его называют травой от 99 болезней. Из зверобоя приготовляется «иманин» (в виде мази и раствора), который очень эффективен при ожогах, фурункулах и карбункулах.

При сальности кожи лица, угрях, сальных волосах хорошее действие оказывает протирание следующим составом: 20 г травы зверобоя (сухие цветы и листья) залить 1 стаканом кипятка, затем прокипятить в течение 10 мин, остудить и процедить через марлю.

Зверобой входит в состав крема «Увлажняющий», который применяется как питательный крем и как профилактическое средство против морщин, и биолосьон «Флора», который применяется при жирной и нормальной коже, уменьшает салоотделение. Биокрем «Флора» обладает антисептическим действием.

Змеевик (горец змеиный). Корневище содержит до 25% дубильных веществ. Применяют в качестве вяжущего средства в виде отвара (10 г на 200 мл кипящей воды) и примочек при лечении жирной себореи лица.

Календула содержит яблочную, салициловую кислоты, смолы, эфирные масла, является хорошим антисептическим и противовоспалительным средством. Применяется при угревой сыпи лица, жирной себорее волосистой части головы, при выпадении волос. Сокращает поры на лице, используется в мазях, спиртовых растворах и кремах.

Спиртовая настойка календулы применяется при сальной коже и расширенных порах (1 столовая ложка спиртовой настойки календулы и 1/2 столовой ложки воды). Этим раствором смачивается марля и накладывается на лицо на 15—20 мин. При жирной коже волосистой части головы рекомендуется протирать кожу раствором, состоящим из 10 частей настойки календулы и 1 части касторового масла, а при сухой коже берется 2 части настойки календулы и 1 часть касторового масла.

Для укрепления волос с успехом можно применить отвар календулы: 20 г измельченных корней и 10 г цветочных корзиночек отваривают в 1 л воды, добавляется 15 г «шишек» хмеля. Затем все процеживается. Этим отваром можно мыть волосы или

втирать его 2 раза в неделю в корни волос в течение 1—2 мес. Входит в состав лосьонов «Мандариновый», «Ромашка», которые применяются при жирной и нормальной коже, и кремов «Улыбка» и «Календула». Последний (применяют при жирной пористой коже и угревой сыпи) действует противовоспалительно при раздражениях кожи, порезах кожи после бритья, солнечных ожогах.

Крапива двудомная. В состав ее входят минеральные соли, дубильные вещества, глюкоза, хлорофилл, органические кислоты, каротин, витамины, белковые вещества.

Отвар из листьев крапивы широко применяется при перхоти, жирной себорее волосистой части головы: 1 столовую ложку сухих листьев крапивы заварить 1 стаканом кипятка и дать настояться в течение 1 ч. Втирать в кожу головы в течение нескольких месяцев 1—2 раза в неделю. Можно приготовить спиртовую настойку, которая уничтожает перхоть и сальность кожи головы и волос; свежие листья крапивы пропустить через мясорубку и залить спиртом 70%-ным или 40°-ным в пропорции 1:10. Через 10 дней настойкой можно пользоваться. Крапива входит в состав сборов для укрепления волос.

Сбор 1: травы крапивы — 2 части, вереска — 2 части, корневища и корней лопуха — 2 части, «шишек» хмеля — 1 часть. 7 столовых ложек смеси залить 1 л кипящей воды и кипятить 10—15 мин. Мыть голову 3 раза в неделю.

Сбор 2: листьев крапивы — 3 части, листьев мать-и-мачехи — 3 части. 6 столовых ложек смеси на 1 л воды.

Крапива входит в состав лосьона «Био-4», который применяется для укрепления волос, при жирной себорее волосистой части головы. Содержит крапиву и «Лосьон после бритья».

Картофель содержит железо, витамины В, С, щелочи, обладает суживающим действием. Сок свежего картофеля обладает противовоспалительным действием. Применяется для лечения воспаленных угрей, ожогов, болезненных мозолей. Натертый картофель применяют в виде аппликаций, через 1,5—2 ч картофельную массу осторожно снимают и заменяют новой.

Для уменьшения отечности под глазами («мешки») очистить сырой картофель, мелко натереть, положить между марлевыми салфетками и приложить к лицу на 25—30 мин, после чего снять, лицо протереть настоем ромашки. При отечности маски делать 2—3 раза в неделю.

Лапчатка прямостоячая. В корневище содержатся дубильные вещества. Применяется в качестве вяжущего средства для примочек при себорее, угревой сыпи (настой: 10 г на 200 мл воды).

Лимон. Лимонная кислота, содержащаяся в плодах лимона, применяется как антисептическое и вяжущее средство, отбеливающее. Ломтиком лимона несколько раз в день протирают лицо с целью вызвать побледнение веснушек и пигментных пятен.

Лопух большой. В корнях содержатся эфирные и дубильные вещества, белковые вещества. Выкапывают корни весной или в октябре и делают из них отвар: 10—20 г сухих измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка и отваривают в течение 10—15 мин, затем охлаждают и процеживают. Отвар применяется для усиления роста волос, уменьшает перхоть, помогает при себорее кожи лица.

Для улучшения роста волос и уменьшения перхоти применяется так называемое репейное масло, которое приготовляется следующим образом: 70 г свежих корней лопуха настаиваются в течение суток в 200 мл миндального, подсолнечного или вазелинового масла, затем масло варится 15 мин и процеживается. Применение — за 1—2 ч до мытья волос втирается в кожу головы.

Латук (салат обыкновенный) содержит витамины А, В, С, медь, йод, натрий, железо, кальций. Применяется в виде теплых припарок. Латук мелко нарезается, заливается небольшим количеством воды без соли, проваривается, затем выкладывается на марлевую салфетку. Припарки полезны при раздражении кожи век, солнечных ожогах, а отваром латука протирается лицо при угрях и расширении капилляров на лице.

Лилия (белая) обладает антисептическим действием, заживляет ссадины и царапины. Способ приготовления: цветы белой лилии залить спиртом и дать настояться 9—10 дней, затем процедить. Этот состав сохраняется долго и не портится. Хорошее действие оказывает настой цветов лилии на миндальном масле при сухой, легко раздражаемой коже. Цветы заливают маслом и около 3 недель держат на солнечном свету.

Лук репчатый. В народной медицине свежую кашицу из лука применяют как средство для укрепления волос. В шелухе лука содержится красящее вещество. Для окраски светлых волос в золотисто-рыжий цвет 30—50 г шелухи кипятят в 200 мл воды в течение 15—20 минут. Отвар процеживают и смачивают сухие волосы. Высушивают волосы, не вытирая их.

Мать-и-мачеха применяется главным образом при перхоти и зуде, выпадении волос, а также в качестве примочек при раздражении кожи лица, гнойничках. Приготовляется водный раствор: 15 г сухих измельченных листьев заливается 1 стаканом кипятка, через 30 мин раствор процеживается. Входит в состав сбора для укрепления волос.

Мята перечная содержит эфирное масло (в нем 50% ментола). Обладает антисептическим и болеутоляющим действием. Отвар мяты применяется при раздражении кожи, зуде, после бритья. Приготовляется он следующим образом: 1 столовая ложка листьев мяты заливается 1 стаканом кипятка и настаивается в течение 30 мин. Для профилактики морщин рекомендуется протирать лицо следующим лосьоном: по 1 чайной ложке высушенных листьев мяты, ромашки, зверобоя (травы), цветов липы заварить в 2 стаканах воды. Через 30 мин процедить и добавить 2 столовые ложки водки или 1 столовую ложку цветочного одеколона.

Лосьон «Арктика» содержит ментол (из мяты), камфору, борную кислоту, освежает кожу после бритья.

Петрушка содержит фосфор, известь, железо.

Сок петрушки обладает отбеливающим свойством. При веснушках — вскипятить пучок петрушки на пол-литра воды и в теплом виде в течение недели мыть лицо. Ежедневно приготовлять свежий раствор. Можно нарубить пучок петрушки и дать настояться в течение 12 ч в воде (0,5 л). Затем процедить и пользоваться как лосьоном при морщинах.

Подорожник большой. Содержит фитонциды, дубильные вещества, лимонную, аскорбиновую кислоты, каротин, витамин К. Обладает антисептическими свойствами, заживляет раны, ссадины. Применяется в виде настоя (1—2 столовые ложки сухих и измельченных листьев на 1 стакан кипятка) для примочек и промывания раздраженной, воспаленной кожи. Хороший результат дают взятые из отвара листья, их надо завернуть в марлевую салфетку и положить в виде маски на лицо, держать 15—20 мин. Настой подорожника входит в состав лосьона «Бальзам».

Подофилл щитовидный. Корневища содержат смолу подофиллин, которая используется для удаления остроконечных кондилом, бородавок, для лечения чешуйчатого лишая, нейродермита.

В 25%-ной спиртовой раствор подофиллина добавляют 10% коллодия для уменьшения раздражения кожи. Раствор наносится на пораженные места. Вокруг очага поражения смазывают цинковой пастой. Очаги старческого кератоза, бородавки смазывают раствором подофиллина с добавлением 20%-ной салициловой кислоты.

Роза. Из нее приготавливают розовую воду, освежающую лицо. Настой из лепестков роз применяется для повышения тонуса кожи: горсть лепестков заливается кипятком (чтобы покрыть их) и настаивается 15—20 мин. Лицо опрыскивается, пульверизация этим настоем 2 раза в день.

Рис — рисовый отвар в воде отбеливает и тонизирует кожу лица. Протирать лицо холодным отваром 2 раза в день. После того как кожа высохнет, протереть любым лосьоном.

Ромашка аптечная содержит дубильные вещества, эфирные масла (азулен). Оказывает противовоспалительное, дезинфицирующее действие.

При жирной коже лица применяется настой: 1 столовую ложку цветов ромашки залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 5 мин и в течение 1 ч дать настояться, затем процедить. Протирать лицо или делать примочки (намочить марлевую салфетку, сложенную в несколько рядов, и наложить на лицо, держать 10—15 мин). Эти примочки оказывают успокаивающее действие при раздражении кожи после бритья. Если добавить 5—10%-ного настоя ромашки в любой крем, то его можно применять при солнечных ожогах, раздражении лица, для смягчения и тонизирования кожи. При угревой сыпи полезны отвары ромашки в сочетании с другими травами: по 15 г цветов ромашки, травы тысячелистника, полевого хвоща, листьев мяты перечной, шалфея. Настой ромашки используется для окраски и укрепления волос.

Биокрем «ВТО» содержит настой ромашки, полевого хвоща, липового цвета и активные биологические вещества. Спиртовой настой цветов ромашки входит в состав шампуней «Невский», «Харьковский», «Ромашка». Ромашка входит в состав многих кремов («Малыш», «ВТО», «Детский», «Ромашка», «Велюр»).

Сосна обыкновенная. Почки содержат большое количество витамина С. Хвоя содержит фитонциды, хлорофилл, эфирное масло, смолы. Сейчас выпускается хвойно-хлорофилло-каротинная паста, обладающая противовоспалительным и антисептическим действием.

Тысячелистник обыкновенный содержит каротин, смолы, фитонциды, витамин С, муравьиную, уксусную кислоты, азулен, горькие вещества. Обладает противовоспалительным, успокаивающим действием. Настой цветов тысячелистника приготавливают так: 10—15 г высушенных цветов заливают 1 стаканом кипятка, 5 мин кипятят и настаивают 30 мин. Применяется при себорее, раздражении кожи лица.

Входит в состав крема «Аленушка» — питательный крем при сухой чувствительной коже.

Хвощ полевой содержит горечи, дубильные вещества, кислоты, сапонины, смолы, до 25% кремневой кислоты. Отвар (1 столовую ложку сухой травы на 1,5 стакана воды, прокипятить 5 мин и процедить) применяется при жирной и пористой коже — 2 раза в день протирать лицо. Хорошее дей-

ствие оказывает также 10%-ная настойка на 30—40°-ном спирте при выпадении волос и перхоти, втирается в кожу головы 2—3 раза в неделю.

Хмель содержит смолистые, горькие и дубильные вещества, органические кислоты, биостимуляторы, фитогормоны. Экстракт хмеля восстанавливает клетки эпидермиса, улучшает кровоснабжение кожи, эластичность волокон, жировой обмен. Экстракт хмеля содержится в кремах, применяемых при увядающей коже, появлении ранних морщин (биокрем «Грезы»). Хмель входит в состав сборов для укрепления волос.

Хна. Применяется для укрепления и окраски волос. В листьях хны содержатся два красящих вещества — зеленый хлорофилл и желто-красный лавзон, дубильные, смолистые вещества, органические кислоты, витамин С, витамин К.

Череда трехраздельная. Трава содержит слизистые, дубильные вещества, горечи, алкалоиды, каротин и аскорбиновую кислоту. Препараты череды обладают противоаллергическими свойствами. Применяют при зудящих дерматозах в виде ванн, особенно у детей, и в виде примочек (настоек 1:10) при жирной себорее, воспалении кожи после бритья. Отвар готовят: 3 столовые ложки травы, 2 стакана воды, кипятят 10 мин.

Чистотел. Содержит алкалоиды, эфирное масло, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, витамин А. Свежий млечный сок применяется для удаления бородавок, мозолей. Сок выдавливают из стебля каплями и смазывают бородавки, после чего накладывают повязку. Такую процедуру делают ежедневно до отпадения бородавок.

Шалфей лекарственный. Используют в виде настоя для лечения угревой сыпи, себореи. Одну чайную ложку листьев заливают стаканом крутого кипятка и ставят на слабый огонь на 3—5 мин, применяют теплым в виде примочек.

Шалфей входит в состав сборов, задерживающих потовыделение.

Сбор 1. Листья шалфея, корень валерианы, зеленая кожура плодов грецкого ореха — по 25 г, трава хвоща полевого — 50 г.

Сбор 2. Листья шалфея, плоды аниса, трава тысячелистника по 25 г.

Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Пить в течение дня по 200—600 мл.

ГИМНАСТИКА

ГИМНАСТИКА ЛИЦА И ШЕИ

Общеизвестно, как отрицательно сказывается на здоровье человека гиподинамия, т. е. снижение каждодневных физических нагрузок. Гиподинамия влечет за собой ухудшение кровообращения, уменьшение потребления кислорода тканями, частичную атрофию мышц, снижение уровня обменных процессов, общее ослабление организма. Человек быстрее устает, чаще болеет, появляются признаки преждевременного старения. И наоборот, под влиянием систематических занятий гимнастикой и спортом люди до глубокой старости сохраняют бодрость, физическую выносливость, высокую работоспособность, подвижность.

Мышцы лица, как и мышцы тела, без систематических упражнений атрофируются, становятся вялыми, мягкими, изменяется овал лица, кожа отвисает, появляются складки, морщины. Результатом гимнастики лица является повышение тонуса мышц, улучшение их физического состояния.

Гимнастика лица имеет своей целью тренировку мимических мышц. Сокращение и расслабление этих мышц изменяет выражение лица в зависимости от настроения человека. Наше эмоциональное состояние, хорошее или плохое настроение отражаются на лице и со временем даже меняют его черты.

Активные движения вызывают прилив крови к мышцам, улучшая их питание. Работающая мышца потребляет питательных веществ в три раза, а кислорода — в семь раз больше, чем бездействующая. Упражняющиеся мышцы увеличивают свой объем. Следовательно, в результате систематической гимнастики определенных мышц лица можно изменить и форму лица. Исключительно большое значение придается гимнастике лица как одному из мероприятий в комплексе профилактических и лечебных мер борьбы с преждевременным старением. Особенно рекомендуется гимнастика лица людям среднего и пожилого возраста, у которых мышцы начинают терять свой тонус, появляются признаки деформации лица — опущение щек, второй подбородок и «мешочки» под глазами вследствие потери тканями упругости, возрастные изменения кожи лица — вялость, морщинистость, а также отечность, связанная с нарушением крово- и лимфообращения.

Гимнастика улучшает кровообращение и питание мышц

и кожи лица, повышает мышечный тонус. Кроме того, мимические мышцы, сокращаясь, приводят в движение кожу лица, которая тоже сокращается или расслабляется. Благодаря гимнастическим упражнениям она сохраняет свою эластичность, становится свежей, гладкой и упругой. Гимнастика лица способствует также устранению жировых отложений на лице и шее. Гимнастические упражнения, кроме того, повышают устойчивость кожи лица к неблагоприятным внешним воздействиям (температурным, климатическим, профессиональным и т. д.).

Систематическая гимнастика мимических мышц лица дает хорошие результаты, особенно в сочетании с другими методами косметического ухода: массажем или самомассажем лица, питательными масками, физиотерапевтическими процедурами.

Для того чтобы гимнастика лица дала желаемый эффект, надо развить в себе способность сокращать и расслаблять мимические мышцы, что требует известного навыка. Необходимо соблюдать ряд условий при проведении гимнастики лица. Первое и важнейшее условие — систематичность. Гимнастические занятия от случая к случаю не принесут пользы. Только ежедневные упражнения дадут необходимый эффект. Гимнастику лица желательно проводить в спокойной обстановке, без свидетелей, без каких-либо отвлекающих или стесняющих моментов. Необходимо максимально сосредоточиться на правильном выполнении гимнастических упражнений. Очень полезно заниматься перед зеркалом, контролируя правильность выполнения. Помещение должно быть хорошо проветренным, так как гимнастические упражнения повышают потребление организмом кислорода. Перед проведением гимнастики лица надо принять удобное положение. Лучше всего сидеть в кресле. Одежда должна быть свободной, не стесняющей шею и грудь. Кожу лица, шеи и рук перед гимнастикой необходимо тщательно очистить водой с мылом или лосьоном. Полезно сделать перед проведением гимнастики горячий водный компресс. Смазывать кожу кремом не рекомендуется. После окончания гимнастики кожу лица надо ополоснуть холодной водой или сделать холодный компресс, а затем можно нанести крем. Эффект гимнастических упражнений возрастает, если непосредственно после гимнастики сделать массаж лица и шеи или нанести питательную маску.

Можно делать гимнастику и утром, и вечером, и среди дня. Некоторые упражнения можно проделать во время работы, они же дадут кратковременный отдых, а комплекс гимнастических упражнений — во время обеденного перерыва. Но лучше всего делать гимнастику лица утром — это одновременно будет зарядом бодрости на предстоящий день. Достаточно заниматься гимнастикой лица один раз в день, но для ускорения эффекта

можно проводить ее и два раза в день. От простых упражнений в начале курса надо постепенно переходить к более сложным и так же постепенно увеличивать нагрузку. Так, в начале занятий упражнение повторяется 2—3 раза, в конце курса можно увеличить нагрузку до 10 раз.

Существует множество различных упражнений, схем и комплексов гимнастики лица и шеи. Некоторые из них могут проводиться только под руководством специалиста, но большинство упражнений можно выполнять самостоятельно. Нет необходимости применять все предлагаемые упражнения. В зависимости от состояния лица и шеи, возраста каждый может подобрать себе несколько полезных упражнений, составить свой индивидуальный комплекс гимнастики лица. Прежде чем заниматься гимнастикой самостоятельно, следует проконсультироваться у врача-косметолога. Гимнастические упражнения для лица и шеи обычно рекомендуется выполнять как отдельный самостоятельный комплекс, но иногда можно сочетать гимнастику лица с общей гимнастикой, например, с утренней или производственной.

Московским косметологом И. И. Кольгуненко предложен комплекс гимнастических упражнений для мимических мышц лица и шеи. В этом комплексе насчитывается 14 упражнений: 6 из них в первичном комплексе и 8 — в основном. Выполнение упражнений в этом комплексе основано на принципе постепенного усложнения. Тем, кто впервые приступает к гимнастике лица, рекомендуется начинать с упражнений первичного комплекса, осваивая их приблизительно в течение недели. Затем следует постепенно переходить к упражнениям основного комплекса, подключая к уже освоенным упражнениям по одному-два новых в течение каждой недели. Упражнения основного комплекса основаны на принципе противодействия мышечным сокращениям и усиленной нагрузки на мышцы лица с целью увеличения их силы и повышения тонуса. Выполнение упражнений основного комплекса имеет решающее значение, поэтому по мере его освоения можно исключить некоторые упражнения первичного комплекса (при недостатке времени на выполнение всех упражнений). Исключение составляет упражнение 1, которым всегда начинается и заканчивается гимнастика лица.

Первичный комплекс гимнастики лица и шеи (по И. И. Кольгуненко).

Упражнение 1. Спокойно и глубоко делать вдох через нос. При этом крылья носа раздуваются. После глубокого вдоха делают такой же спокойный и равномерный полный выдох через рот. Губы при этом расслаблены. Упражнение повторяют 2—3 раза с интервалами 3—4 с.

Упражнение 2. Это упражнение такое же, как и № 1, но

выдох через рот производится не равномерно, а толчками. При этом рот полуоткрыт, губы сложены в «трубочку», а щеки надуваются при каждом толчке выдоха. Упражнение повторяют 2 раза с интервалами 5—6 с.

Упражнение 3. Делают вдох через рот при сомкнутых зубах; губы растянуты в улыбке. При этом же положении рта делают ровный и полный выдох. Упражнение повторяют 2 раза с интервалом в 3 с.

Упражнение 4. Глубокий вдох делают через нос. Выдох выполняется толчкообразно, сначала через один (правый), а затем, после второго вдоха, через другой (левый) угол рта. Упражнение делают 1 раз.

Упражнение 5. Делают глубокий вдох через нос. Дыхание задерживают на 2—3 с, причем напрягаются мышцы лица и к нему приливает кровь. Затем, не выдыхая воздух, надувают щеки при сомкнутых губах и через 1—2 с с силой и напряжением воздух толчкообразно выталкивают через рот.

Упражнение 6. При глубоком вдохе через нос одновременно втягиваются (как бы всасываются) щеки внутрь рта. После небольшой задержки дыхания (1 с) выдох производят через рот при слегка сомкнутых губах, благодаря чему поток выдыхаемого воздуха как бы притормаживается. Щеки при этом надуты. Упражнение делают 2 раза с интервалом в 2—3 с.

Основной комплекс гимнастики лица и шеи.

Упражнение 7. Большой палец левой руки вводят в рот на глубину ногтевой фаланги и плотно прижимают к слизистой оболочке щеки, остальные четыре пальца располагают снаружи на носогубной складке, и щека захватывается пальцами, как клещами. После этого следует сделать попытку оттянуть угол рта вверх, как при улыбке, одновременно оказывая активное противодействие этой попытке пальцами, которые задерживают щеку на месте. После отдыха в течение 1—2 с такое же упражнение выполняют на левой стороне. Упражнение повторяют по 2—3 раза на каждой стороне.

Упражнение 8. Правой рукой обхватывают и фиксируют левую половину шеи. Затем во время вдоха через рот активным сокращением левой половины мышц шеи и лица оттягивается вниз левый угол рта. Одновременно оказывают противодействие надавливанием тремя пальцами левой руки (II, III, IV), положенными на щечно-подбородочную (губную) складку, которыми левый угол рта удерживают на месте. Во время выдоха мышцы расслабляются — отдых 2—3 с. После отдыха то же упражнение выполняют на другой стороне. При этом левая рука фиксирует шею, а правая рука удерживает правый угол рта.

Упражнение 9 (для мышц шеи и подбородочной области).

Вначале голову до предела откидывают назад. Мышцы шеи расслабляют, нижнюю челюсть опускают вниз без напряжения, рот открыт. Затем, напрягая мышцы шеи и подбородка, медленно, но с силой приводят нижнюю челюсть к верхней так, чтобы нижняя губа, насколько возможно, прикрыла верхнюю. После этого производят медленное расслабление.

Упражнение повторяют первое время 2—3 раза, а в дальнейшем 3—5 раз без перерыва.

Упражнение 10 (при нарушенном овале лица и опущенных щеках). Упражнение делают по аналогии с предыдущим при той же позиции головы. Однако приведение нижней челюсти к верхней надо выполнять не прямо, как в предыдущем движении, а резко вытянув правую половину нижней губы, стараться как можно больше покрыть ею правую половину верхней губы. При таком положении губ нужно медленно повернуть голову влево. Только после того, как почувствуется резкое напряжение мышц, движение следует ослабить, дать 1—2 с отдыха. Повторить то же упражнение с левой половины нижней губы, стараясь покрыть ею левую половину верхней губы. Поворот головы сделать соответственно направо.

Упражнение выполняют сначала 2—3 раза, а в дальнейшем — 3—5 раз.

Упражнение 11 (для мышц подбородочной области). Это упражнение воспроизводит движения во время зевания. Следует сделать несколько быстро следующих друг за другом зевательных движений. Однако каждому мышечному сокращению во время этих движений следует создавать сопротивление: плотно сомкнуть губы и преодолеть естественное желание открыть рот.

Это упражнение вначале следует делать 3—5, а в дальнейшем — до 8—10—12 раз.

Упражнение 12 (для укрепления мышц подбородочной области). Рот закрыт. Кончик языка быстро и ритмично следующими друг за другом движениями сильно прижимают к альвеолам передних нижних зубов (резцов), после каждого нажима следует расслабление. Затем это же движение производится с направлением силы нажимов на правые боковые нижние зубы (клыки), потом на левые. Все виды движений следует сделать по 3—5 раз.

Упражнение 13 (для мышц околоротной области). Делают спокойный и глубокий вдох через нос, затем — выдох через рот толчкообразными движениями. Губы при выдохе стремятся вытянуть в «трубочку», но этому оказывают сопротивление глубоким надавливанием II, III IV пальцами на углы рта. Пальцы располагают так, чтобы на углах рта лежал III палец; II палец лежит на носогубной, а IV — на щечно-подбородочной складке. Это упражнение укрепляет круговую мышцу рта и является

профилактической мерой против образования радиальных морщин верхней и нижней губ.

Упражнение 14 (для любой мышцы). Указательные (вторые) пальцы каждой руки накладывают соответственно стороне на надбровные дуги и прижимают брови к лобной кости. Затем сокращением лобной мышцы брови поднимают кверху, а фиксирующие их пальцы этому препятствуют и удерживают брови на месте. Движение производят медленно и повторяют 3—4 раза.

В дополнение можно рекомендовать **упражнения для отдельных групп мышц лица.**

Кожа век имеет своеобразное строение: она очень тонка и бедна подкожно-жировой клетчаткой, вследствие чего относительно рано наступают возрастные изменения в области век. Появляются дряблость кожи век, морщины, отечность век, избытки кожи в виде нависающих складок в области верхних век и «мешочков» под глазами. Морщинки — «лучики» под глазами и «гусиные лапки» у наружных углов глаз — появляются еще раньше, как следствие мимики при смехе, улыбке, прищуривании глаз на солнце. На образование этих морщин влияет и привычка прищуривать глаза, которая чаще всего вырабатывается у близоруких людей, не желающих носить корригирующие очки. Гимнастика глаз и век находит в последнее время все более широкое применение. Она укрепляет глазные мышцы, снимает утомление глаз, способствует уменьшению отечности в области век, повышает тонус и эластичность кожи век, препятствует образованию морщин. Гимнастические упражнения для глаз и век полезно сочетать с компрессами для глаз из отвара ромашки, липового цвета, свежезаваренного чая, молока, раствора борной кислоты. Гимнастика для век и глаз рекомендуется также после пластической операции на веках для профилактики послеоперационного выворота век и для лечения этого осложнения, если оно развилось.

Предлагаем несколько упражнений, которые не представляют трудности и могут выполняться самостоятельно.

Упражнение 1. Не поворачивая головы, длительное время (5—10 мин) следить глазами за движениями маятника часов, висящих на уровне глаз.

Упражнение 2. Повторить это упражнение с часами, подвешенными выше, но при этом не поднимать голову.

Упражнение 3. Вглядываться внимательно в какой-нибудь отдаленный предмет, затем быстро перевести взгляд на предмет, находящийся вблизи. Повторить это упражнение несколько раз. Вообще полезно время от времени устремлять взгляд вдаль или вверх «на звезды» [1].

---

[1] Упражнения 3—13 вначале повторить 3—5 раз, а впоследствии — 10—15.

Упражнение 4. Поместить небольшой круглый предмет на уровне глаз на расстоянии около 25 см; передвигать его влево, вправо, вверх, вниз и следить за ним глазами не поворачивая головы. Затем проделать круговые движения глазами вправо и влево.

Упражнение 5. Закрыть плотно глаза, сосчитать до трех, широко раскрыть глаза, сосчитать до трех, вновь закрыть глаза и т. д.

Упражнение 6. Плотно закрывать и широко раскрывать глаза, при этом придерживать круговую мышцу глаза у наружного угла глаза двумя пальцами (указательным и средним).

Упражнение 7. На сомкнутые веки глаз наложить три пальца каждой руки, указательным придерживая наружный угол глаза, средним — середину брови и безымянным — внутренний угол глаза. Стараться прищурить закрытые глаза, оказывая сопротивление фиксирующими мышцы пальцами.

Упражнение 8. Глядя вперед, подтягивать двумя пальцами нижнее веко к верхнему. Сосчитать до двух, опустить веко, расслабить его.

Упражнение 9. Сомкнуть веки, поднять глаза вверх. При этом нижние веки расправляются — упражнение против морщин и «мешочков» под глазами.

Упражнение 10. Пальцы рук прикладывают к наружным углам глаз перпендикулярно морщинам. Кожу слегка оттягивают, суживая глазную щель. В таком положении открывать и закрывать глаза.

Упражнение 11. Голову держать прямо и неподвижно. Смотреть вперед. Медленно поднимать глаза вверх, считая до пяти, затем снова смотреть вперед. Таким же образом опускать глаза вниз и возвратить в исходное положение.

Упражнение 12. Держа голову неподвижно и прямо, смотреть вперед. Медленно перемещать глаза до отказа влево, сосчитать до пяти, возвратить глаза в исходное положение. Затем повторить это движение вправо.

Упражнение 13. Голову держать прямо, смотреть вперед. Проделать медленные круговые движения глазами, сначала слева направо по часовой стрелке, затем справа налево.

Морщины у основания и по бокам носа появляются к 35—40 годам. Предупредить их появление могут следующие упражнения.

Упражнение 1. Вдох через нос, максимально поднимая крылья носа; выдох через рот, опуская крылья носа.

Упражнение 2. Вдох через нос, максимально суживая ноздри; выдох через рот, крылья носа возвращаются в исходное положение.

Упражнение 3. Стараться расширить ноздри, сжимая их одновременно двумя пальцами (упражнение на сопротивление).

Упражнение 4. Большим пальцем слегка приподнять кончик носа. Втянуть воздух через нос, максимально суживая ноздри. При этом кончик носа опускается вниз.

Мимические морщины от носа к углам рта появляются вначале только при разговоре и улыбке. В молодом возрасте носогубные складки быстро расправляются и исчезают. В дальнейшем, однако, они углубляются, придавая лицу скорбное выражение. К 40 годам появляются морщины на верхней губе, а после 50 лет — вокруг рта и на щеках. Образованию морщин на верхней губе и щеках способствует отсутствие зубов (необходимо своевременное протезирование), неправильное положение головы во время сна, быстрое похудание и другие причины.

Для профилактики морщин вокруг рта рекомендуются следующие упражнения.

Упражнение 1. Вытягивать губы «трубочкой» (15—20 раз).

Упражнение 2. Надувать щеки (15—20 раз).

Упражнение 3. Открыть рот, округлить губы, как будто произносится звук «о» (15—20 раз).

Упражнение 4. Выдвинуть вперед нижнюю челюсть и плотно сжать губы так, чтобы напряглись мышцы до ушей. Расслабить губы, возвратить нижнюю челюсть в исходное положение.

Упражнение 5. Надуть щеки и перемещать воздух попеременно из одной щеки в другую, как будто во рту яблоко перекатывается.

Упражнение 6. Сделать вдох через нос, выдох через рот, губы расслаблены.

Упражнение 7. Сделать вдох через нос, выдох через рот, губы вытянуть трубочкой.

Упражнение 8. Повторить упражнение 4, добавляя противодействие при выдохе фиксацией углов рта тремя пальцами каждой руки.

Упражнение 9. Сделать глубокий вдох через нос, задерживать максимально дыхание до покраснения лица в результате прилива крови. Надув щеки, толчками с напряжением выдыхать воздух через рот.

Упражнение 10. Сделать вдох через рот, зубы сжать, углы губ оттянуть в стороны. Выдох через сжатые зубы, губы вытянуть трубочкой.

Упражнение 11. Вдохнуть через рот сквозь сжатые зубы, выдохнуть через левый угол рта, затем через правый.

Упражнение 12. Вдох через рот, сквозь сильно сжатые зубы, выдох через рот, надув при этом щеки.

Упражнение 13. Вдох через нос, втянув щеки. Выдох через рот. Упражнение 4—13 повторять от 2—3 до 10 раз за сеанс.

Причина появления «двойного подбородка» обычно та же, что и при морщинах шеи. Происходит ослабление мышц подбородочной области, отложение жировой ткани, потеря эластичности кожи и растягивание ее с отвисанием кожного мешка, так называемого «второго подбородка». И все это в результате возрастных изменений в коже, подкожной жировой клетчатке и мышцах, а также под влиянием неправильной осанки и неправильных привычек (высокие подушки, чтение в постели). Полезны следующие упражнения.

Упражнение 1. Выдвинуть до предела нижнюю челюсть, голову откинуть назад, расслабиться, голову наклонить вперед.

Упражнение 2. Кончик языка попеременно упирается в небо и нижние зубы. Рука слегка придерживает подбородок.

Упражнение 3. Опираясь локтями на стол и положив на руки подбородок, поднимать его руками вверх. Подбородком надавить на руки и отвести их вниз. При этом нужно ощущать сопротивление рук.

Упражнение 4. Заложив за шею руку, другую поставить под подбородок и наклонить голову. На вдохе с помощью руки поднять голову, вытянув подбородок вперед, сделать выдох, причем как можно дольше, пока хватит воздуха.

Упражнение 5. Заложив за шею обе руки, повернуть подбородок вправо и сделать вдох, затем повернуть подбородок влево и сделать выдох.

Упражнение 6. Свесить свободно голову на грудь. Свободным кругообразным движением поднять подбородок влево, опустить свободно на грудь, давая голове упасть вследствие собственной тяжести. Такое же движение головой проделать вправо, а затем таким же свободным движением описать головой круг. Поднимая голову, делать вдох, опуская — выдох. Эти упражнения надо делать сидя, в удобном положении, в несколько расслабленном состоянии, чтобы движения были действительно свободными.

Комбинированный комплекс гимнастики лица в сочетании с общефизическими гимнастическими упражнениями. Эти упражнения можно проделать утром или во время работы в качестве производственной гимнастики[1]:

Упражнение 1. Поднять руки через стороны вверх и одновременно сделать вдох через сомкнутые зубы. Опустить руки и сделать выдох через собранные в трубочку губы.

[1] Упражнение с 1 по 7 повторить по 3—4 раза.

Упражнение 2. Руки на поясе. Повернуть голову влево, вдох через левый угол рта. Повернуть голову прямо, выдох. То же движение повторить вправо.

Упражнение 3. Руки на поясе. Повернуться на 90° и одновременно поднять руки вверх. При этом сделать вдох через нос и выдох через рот, надув щеки.

Упражнение 4. Закрыть глаза, сделать вдох через нос. Открыть глаза, выдох через сложенные в трубочку губы.

Упражнение 5. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Корпус отклонить назад, сделать вдох через рот, опуская при этом нижнюю челюсть. Наклониться вперед, руки в стороны, выдох, поднимая нижнюю челюсть.

Упражнение 6. Руки на поясе, ноги на ширине плеч; при вдохе отвести нижнюю челюсть влево, при выдохе возвратить ее в исходное положение. То же движение повторить вправо.

Упражнение 7. Вдох при стиснутых зубах и разведенных в стороны углах рта, при выдохе опустить нижнюю челюсть.

Упражнение 8. Стоять прямо, ноги вместе, руки держать свободно по бокам, голову поднять. Делать круговые движения плечами — 10 раз вперед и 10 раз назад.

Упражнение 9. Стоять прямо, голова запрокинута назад, руки в «замке» на затылке. Делать круговые движения локтями — 10 раз вперед и 10 раз назад.

Упражнение 10. Сесть на табурет, вытянуть руки как можно дальше назад и сложить в «замок». Спину держать прямо, шею вытянуть как можно дальше вперед, сосчитать до 10. Затем опустить руки по бокам и расслабить плечи и шею. Повторить несколько раз. Это упражнение не рекомендуется при заболевании щитовидной железы.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Минимум физических упражнений нужен для всех, но главным образом для тех, у кого сидячая работа. Во время физических упражнений ускоряется кровообращение, что способствует улучшению обмена веществ, притоку кислорода, в результате проходит усталость, улучшается самочувствие. Систематические занятия гимнастикой, несомненно, отражаются и на внешнем облике человека, изменяются осанка и походка. Недостаточно только читать о физкультуре. Необходимо заниматься ею каждый

день, систематически и терпеливо. Программу на 15 мин нужно составить так, чтобы упражнялись все мышцы тела.

Если трудно самостоятельно систематически заниматься утренней гимнастикой, нужно регулярно, хотя бы два раза в неделю, посещать спортивную секцию.

Гимнастика для мужчин.

Упражнение 1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены, глубокое дыхание с акцентом на выдох. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 2. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутые колени и размахивая руками (45—60 с).

Упражнение 3. Стоя, пятки вместе, носки врозь. Энергичное взмахивание руками попеременно (правая вперед — вверх, левая — назад, и наоборот). Повторить 10—12 раз.

Упражнение 4. Имитация прыжка в воду. Стоя, ноги на ширине ступни, ступни параллельны, полуприсесть, руки назад: махом поднять руки вверх, встать, затем сделать маховые движения рук вниз-назад и перейти в исходное положение. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 5. Стоя, ноги на ширине плеч. Нагнуться вперед, руки подняты вверх. Пружинящее движение рук вверх. Сделав 3—4 пружинящих движения, нужно выпрямиться, выпрямляясь, вдохнуть, с выдохом нагнуться и сделать на вдохе следующие 3—4 пружинящих движения. Повторить 3—5 раз.

Упражнение 6. Глубокое полное дыхание с акцентом на выдох.

Упражнение 7. Имитация ударов в боксе. Стоя, ноги на ширине плеч, одна нога впереди другой, руки сжаты в кулаки, полусогнуты в локтях. Разгибание руки в локте вместе с поворотом туловища (удар). Повторив 6—8 «ударов» одной рукой, меняют положение ног и делают то же самое другой рукой.

Упражнение 8. Стоя, пятки вместе, носки врозь: приседание, поднимая руки вперед (выдох), возвращение в исходное положение. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 9. Лежа на животе, руки вытянуты вверх: максимально вытягиваясь, прогнуться (вдох), вернуться в первоначальное положение (выдох). Упражнение выполнять плавно без рывков. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 10. Лежа на спине, положить руки на живот. Диафрагмальное дыхание: делая плавно вдох, поднять стенку живота; опуская стенку живота, плавно делать выдох. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 11. Лежа на животе, руки перед грудью: упираясь ладонями, разогнуть руки в локтях (вдох), вернуться в первоначальное положение (выдох). Повторить 8—12 раз.

Упражнение 12. Присесть, руки между коленями, касаются

пола. Попеременное отведение ноги в сторону. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

Упражнение 13. Лежа на спине, сесть (выдох), лечь (вдох). Упражнение стараться выполнять плавно, без рывков, для чего вначале можно опираться о пол руками. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 14. Ходьба на месте с энергичными маховыми движениями рук (45—60 с).

Упражнение 15. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Глубокое дыхание с акцентом на выдох. Повторить 3—4 раза.

Гимнастика для женщин.

Упражнение 1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Глубокое дыхание с акцентом на выдох. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 2. Ходьба на месте с энергичными размахиваниями руками (45—60 с).

Упражнение 3. Стоя, пятки вместе, носки врозь, положить руки на голову, пальцы переплетены: поворачивая ладони вверх, поднять руки, прогнуться (вдох), возвратиться в первоначальное положение (выдох). Повторить 6—8 раз.

Упражнение 4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Плавно присесть (выдох), выпрямиться (вдох). Приседая, стараться сохранить вертикальное положение корпуса. Повторить 8—12 раз.

Упражнение 5. Лежа на спине, вытянуть руки вверх: сгибая ноги, захватить руками колени (выдох), вернуться в первоначальное положение (вдох). Повторить 8—12 раз.

Упражнение 6. Лежа на спине, положить руки на живот: делая вдох, поднять; плавно опуская брюшную стенку, как бы втягивая живот, делать выдох. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 7. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Опуская руки в стороны и вниз, делать выдох, продолжая движение, руки скрещиваются перед туловищем и поднимаются вверх (вдох). Повторить 8—10 раз.

Упражнение 8. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выпады в сторону с разведением рук в стороны. Повторить 8—12 раз в каждую сторону.

Упражнение 9. Стоя, ноги вместе, руки опущены, взмахнуть правой ногой влево, а руки выбросить вперед-вправо, вернуться в исходное положение. То же сделать другой ногой. Повторить 8—12 раз каждой ногой.

Упражнение 10. Стоя, ноги на ширине плеч, руки сзади, пальцы переплетены, вытягивая руки, поднимать их вверх, прогнуться (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 6—8 раз.

Упражнение 11. Стоя боком у спинки стула, пятки вместе,

носки врозь. Держась за спинку стула правой рукой, махом поднять левую ногу вперед, а руку назад, махом отвести ногу назад, а руку вперед. Повторить 8—12 раз каждой ногой и рукой.

Упражнение 12. Стоя на коленях, руки на поясе: наклониться назад (вдох), вернуться в первоначальное положение (выдох). Повторить 6—8 раз. Наклоняясь назад, не садиться на пятки.

Упражнение 13. Присесть, ноги вместе, руки касаются пола около коленей; не отрывая рук, поднять таз, выпрямить ноги (вдох), опустить (выдох). Повторить 8—10 раз.

Упражнение 14. Ходьба на месте с энергичными движениями рук (45—60 с).

Упражнение 15. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, глубокое дыхание с акцентом на выдох. Повторить 3—4 раза.

Гимнастика для девушек и юношей.

Упражнение 1. Пробежка, танцевальные шаги — шаг галопа, польки, мазурки (1—1,5 мин).

Упражнение 2. Глубокое дыхание с акцентом на выдох, повторить 3—4 раза.

Упражнение 3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вниз, ладонь одной руки (левой) накладывается на другую (правую). Махом левой руки (вверх — назад — вниз — вперед) описывается круг до соприкосновения с правой. То же повторяется правой рукой. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 4. Стоя, пятки вместе, носки врозь. Маховые движения ног и рук: ногу назад, руки вверх, руки вперед — вниз — назад, ногу вперед. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

Упражнение 5. Сесть на коврик, руки на поясе, ноги согнуты в коленях: повернувшись влево, коленями коснуться пола, вытянуть ноги. Вернувшись в исходное положение, вытянуть и согнуть ноги в коленях. Проделать то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз. Вначале упражнение можно делать со свободно опущенными руками.

Упражнение 6. Стоя, ноги врозь, руки перед грудью: легкими рывковыми движениями (пружинящими) три раза развести локти в стороны, затем, повернувшись в сторону, развести руки в стороны (вдох), вернуться в первоначальное положение (выдох). То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7. Имитация прыжка в воду. Полуприсесть, руки отвести назад; рывком выпрямиться, поднять руки вверх, прогнуться, вернуться в первоначальное положение. Повторить 12—16 раз.

Упражнение 8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперед и, не сгибая коленей, достать ладонями до пола (выдох), выпрямиться (вдох). Повторить 6—8 раз. Нагнувшись, можно делать дополнительные (2—3) качальные движения на выдохе.

Упражнение 9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки развести в стороны, на уровне плеч, плавные движения (как взмахи крыльев) с напряжением в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и пальцах. Повторить 16—20 раз.

Упражнение 10. Прыжки со скакалкой (45—60 с).

Упражнение 11. Лежа на спине, руки на животе: делая вдох, поднять стенку живота, опуская живот, как бы втягивая его плавно, делать выдох. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 12. Лежа на спине, поднять ноги на высоту ступни (выдох), опустить плавно ноги (вдох). Повторить 6—8 раз.

Упражнение 13. Лежа на спине, ноги в стороны, руки вдоль туловища, повернуть туловище влево (выдох), вернуться в первоначальное положение (вдох). То же проделать в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 14. Ходьба или прыжки на месте (60 прыжков) с последующей ходьбой (1—1,5 мин).

Упражнение 15. Стоя, руки опущены, ноги вместе. Глубокое дыхание с акцентом на выдох. Повторить 3—4 раза.

Упражнение для профилактики и лечения тучности. Прежде чем делать эти упражнения, необходимо посоветоваться с врачом.

Упражнение 1. Лежа на спине, руки положить на живот. Делая вдох, поднять стенку живота, опуская (втягивая), делать продолжительный плавный выдох. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 2. Лежа на спине, руки на поясе. Вместе с выдохом плавно сесть, делая вдох, перейти в положение лежа. Повторить 6—8—12 раз.

Упражнение 3. Сидя, ноги вытянуты, руки на поясе. Разводя руки в стороны, прогнуться назад, нагибаясь вперед, руками достать до носков (выдох). Повторить 6—8 раз.

Упражнение 4. Ходьба на месте, высоко поднимая колени и энергично размахивая руками. Ходьба проводится с чередующимися ускорением и замедлением. Продолжительность — 1—1,5—2 мин.

Упражнение 5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки вверх, подняться на носки — вдох, махом опустить руки вниз-назад, сделать приседание — выдох. Повторить 6—8—12 раз.

Упражнение 6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимая руки в стороны — вверх, прогнуться — вдох, нагнуться вперед, стремясь руками достать до пола,— выдох. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7. Сидя на стуле, поднять согнутые в коленях ноги — выдох, вместе с вдохом плавно опустить ноги. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 8. Лежа на спине, поднять ноги — выдох, плавно опустить — вдох. Повторить 6—8—12 раз.

Упражнение 9. Сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Разводя руки в стороны, прогнуться — вдох, повернувшись влево, нагнуться, доставая левой рукой носок правой ноги,— выдох, то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

Упражнение 10. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Присесть с поворотом вправо, касаясь руками пола с правой стороны,— выдох, встать в исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

Упражнение 11. Стоя, пятки вместе, носки врозь; поднимая руки в стороны — вверх, прогнуться — вдох. Опуская руки, поднять ногу, стараясь коснуться ею руки,— выдох. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

Упражнение 12. Лежа на спине. Имитация езды на велосипеде. Сделать 16—20 оборотов ногами в среднем темпе. Дыхание произвольное.

Упражнение 13. Стоя на коленях, ладони упираются в пол. Поднимая руку в сторону, повернуться — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох, то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

Упражнение 14. Лежа на спине, руки вверх. Сгибая ноги, обхватить колени руками, согнуть — выдох, вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 15. Передача, бросание и ловля мяча.

Упражнение для исправления осанки[1].

Упражнение 1. Встать у вертикальной плоскости (стена, шкаф), касаясь стенки пятками, ягодицами, лопаточной областью. Это упражнение нужно неоднократно повторять для того, чтобы запомнить ощущение правильного положения тела.

Упражнение 2. Стоя на коленях, положить кисти рук на пол; вытянуть левую ногу назад-вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох), то же другой ногой. Повторить 6—8—12 раз каждой ногой.

Упражнение 3. Стоя, ноги вместе. Гимнастическую палку держать горизонтально перед собой; отвести ногу назад, поднять палку над головой, прогнуться (вдох), вернуться в исходное положение (выдох), то же, отведя другую ногу. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

Упражнение 4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам; нагибаясь, вытянуть руки в сторону (выдох), вернуться в исходное положение (вдох). Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на

[1] Упражнения желательно делать перед зеркалом, проверяя правильность положения корпуса.

затылке; отводя ногу назад, вытянуть руки вверх — вдох, вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 6—8 раз каждой ногой.

Упражнение 6. Стоя, ноги врозь, руки вверх. Наклониться вперед, с расслаблением опустить руки и нагнуться — выдох, вернуться в исходное положение — вдох.

Упражнение 7. Стоя и опираясь руками о стол. Поднять ногу назад-вверх, прогнуться — вдох, вернуться в исходное положение — выдох, то же другой ногой. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

Упражнение 8. Лежа на полу на животе, руки к плечам. Поднять туловище вверх-назад — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 9. Стоя у стены, ноги вместе, руки на затылке. Прогнуться (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 6—8 раз. Прогибаясь, не выпячивать живот.

Упражнение 10. Лежа на спине, колени согнуть, ступни упираются в пол, руки упираются в пол на уровне головы. Разгибая руки и ноги, поднять туловище — вдох, вернуться в исходное положение — выдох (мостик). Повторить 6—8 раз.

Упражнение 11. Присесть, ладони упираются в пол, рывком выбросить ноги назад, вернуться в прежнее положение. Повторить 6—8—12 раз.

Упражнение 12. Стоя, ноги вместе, наклониться, руки свободно опущены перед собой. Согнув руки в локтях, отвести плечи назад, прогнуться — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 13. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки к плечам. Отставляя ногу назад на носок, вытянуть руки вверх, прогнуться — вдох, вернуться в исходное положение — выдох, то же, отставляя другую ногу. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

Упражнение 14. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Отводя ногу назад, поднять руки вверх — вдох, вернуться в исходное положение — выдох, то же другой ногой. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

Упражнение 15. Стоя, ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, разводя руки в стороны,— выдох, вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 16. Стоя, ноги врозь (опираясь руками на стол, табурет, скамейку, пол), согнуть руки в локтях (выдох), выпрямить (вдох). Повторить 8—12 раз.

Упражнение 17. Стоя на коленях, сесть на пятки, руки, вытянутые вперед, упираются в пол. Имитация подлезания под забор.

Упражнение 18. Лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. Разгибая локти, выгнуться (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 6—8 раз.

Упражнения для плечевого пояса (усталые, опущенные плечи). Неправильное положение тела при сидении очень быстро вызывает чувство усталости, а иногда и боли в плечах. Это состояние известно всем, кто связан с сидячей работой. При работе за столом плечи часто сгорблены, голова опущена. От этого очень страдают шейные позвонки, особенно хрящевая прокладка между ними. Поэтому время от времени необходимо выровнять тело, отклониться назад, свободно опустить голову и плечи, глубоко дышать. Полезно также повращать головой и плечами или встать и хорошенько потянуться. К повседневной 15-минутной гимнастике полезно добавить несколько упражнений для плеч, это сразу отразится на самочувствии. Упражнения могут быть следующие.

Упражнение 1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опустить. Вытянуть руки вперед, сделать хлопок. Затем вытянуть руки назад, поднять их как можно выше и опять сделать хлопок.

Упражнение 2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль тела. Резко поднять плечи как можно выше, отклонить назад, опустить.

Упражнение 3. Стоя, ноги на ширине плеч. Руки развести в стороны, согнуть в локтях, пальцами обхватить немного пониже плеч. Короткими движениями поднять и опустить локти. Плечи поднимать нельзя!

Упражнение 4. Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль тела. Сделать круговые движения плечами: сначала вперед, потом назад, и наоборот. Движения напоминают цифру 8.

Все упражнения повторять 5—10 раз. Многие упражнения для шеи и грудных мышц полезны и для плеч.

Упражнения для рук. Упражнения можно выполнять стоя и сидя.

Упражнение 1. Крепко сжать ладонь в кулак. Сильнее, еще сильнее. Резко разжать, проделать это упражнение по 5 раз для каждой руки.

Упражнение 2. Сложить ладони, локти на высоте плеч. С помощью больших пальцев раздвинуть руки и одновременно приподнять локти. Упражнение повторить несколько раз. Потрясти руками и повторить упражнение снова.

Упражнение 3. Слегка сцепив пальцы рук, делать вращательные движения большими пальцами.

Упражнение 4. Упираясь руками в стену, сильно нажать на нее. Это упражнение полезно и для плеч.

Упражнение 5. Разведя руки в стороны, кистями сделать движение вперед, потом назад. 10 раз в том и в другом направлении.

Упражнение 6. Вытянуть руки вперед. Поднять кисти рук вверх, потом дать им свободно упасть вниз. Повторить 20 раз.

Упражнение 7. Руки опущены вдоль туловища. Поднимая их в стороны, делать волнообразные движения, как бы проталкивая руки сквозь воздух. Продолжать до появления усталости.

Упражнение 8. Сжать кулаки и поднять руки в стороны, вверх и вперед перед собой примерно до уровня грудной клетки, напрягая мускулы рук, затем расслабляя. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 9. Сжать кулаки, вытянуть руки вперед на уровне талии. Поворачивать кисти внутрь, вниз, наружу, скручивая в запястьях так, чтобы упражнять бицепсы и трицепсы. Потом опустить руки. Повторить несколько раз.

Упражнение 10. Стоя, ноги вместе. Вытянуть руки в стороны, сжать кулаки и сгибать локти, напрягая бицепсы. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 11. Разминка для рук: одной рукой подержать другую в запястье и энергично потрясти. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

Упражнения для грудных мышц.

Упражнение 1. Сесть на твердый стул, выпрямиться, руки согнуть в локтях. Локти поднять до уровня плеч и положить на них большие книги одинаковой тяжести. Голову поднять вверх. Отвести локти как можно дальше назад, потом вернуть их в исходное положение. Следить за тем, чтобы книги не упали.

Упражнение 2. Развести руки в стороны, ладонями вверх. На ладони положить две одинаковые тяжелые книги. Делать круговые движения руками: сначала назад (круги небольшие, все больше и больше), потом вперед.

Упражнение 3. Согнуть руки в локтях ладонями вверх. На ладонях опять книги. Понемногу поднимать руки.

Упражнение 4. Напряжение и расслабление мускулов грудной клетки. Имитация движений, как при упражнениях на кольцах. Поднять руки над головой и сжать кулаки, с силой тянуть их вниз, напрягая мускулы грудной клетки, затем расслабляя их, когда руки опустятся до грудной клетки. Это упражнение выполнять стоя (повторить 4 раза).

Упражнение 5. Стоя, ноги вместе. Сложить ладони вместе перед грудной клеткой, медленно, с усилием, нажимать правой рукой на левую справа и противодействовать этому нажиму слева, напрягая мускулы грудной клетки, затем нажимать на правую руку (повторить 4 раза).

Упражнение 6. Руки в том же положении, только пальцы сцеплены. Левая ладонь обращена вверх, правая — вниз. С силой нажимать правой рукой на левую, которая уравновешивает это давление. Напряжение правой руки противодействует сопротив-

лению левой руки. Сначала в правую сторону, затем в левую (повторить 4 раза).

Упражнение 7. Стоя, сжать кулаки и прижать их друг к другу перед грудной клеткой, локти в стороны. Тянуть кулаки в стороны, как бы преодолевая сопротивление, напрягая мускулы грудной клетки, пока локти не сойдутся сзади, потом мышцы расслабить и вернуть руки в исходное положение (повторить 4 раза).

Упражнение 8. Стоя, вытянуть руки перед собой со сжатыми кулаками, обращенными внутрь. Удерживая их прямыми, медленно, как бы преодолевая сопротивление, растягивать в стороны, раскрывая руки как можно шире и в то же время наклоняясь назад.

Упражнение 9. Стоя, вытянуть руки вперед со сжатыми кулаками, но на этот раз обращенными вниз, как бы держа металлическую палку. Медленно поднимать руки над головой, преодолевая сопротивление, удерживая их прямыми. Поднять как можно выше и слегка назад за голову. Расслабиться (повторить 4 раза).

Упражнение 10. Лечь на спину, вытянув руки вдоль тела. Вдохнуть, выгнуть спину, подняв только грудную клетку (голова и бедра не должны подниматься), затем выдохнуть и опустить ее. Повторить несколько раз.

Упражнение 11. Стоя, прямо перед собой держать двумя ладонями толстую книгу. Поднимать и опускать руки. Сгибаться нельзя! Повторить 10—15 раз.

Упражнение 12. Стоя, положить ладони на верхнюю часть грудной клетки, локти отвести вперед — выдох. Медленный вдох, несмотря на противодействие ладоней, мешающих грудной клетке подняться. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 13. Сидя, согнутые в локтях руки подняты над головой ладонь к ладони. Со всей силой сжать ладони (при надавливании должна подниматься грудь). Повторить 3—4 раза.

Упражнение 14. Лечь на живот, ладонями рук на уровне груди упереться в пол. Подняться на руках, тело вытянутое, прямое, опираться только на руки и пальцы ног. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 15. Сесть в кресло, руками упереться в ручки кресла и поднять тело. Тело должно быть прямым, ноги вытянуты вперед. Полезно делать это упражнение на параллельных брусьях.

Упражнения для талии.

Упражнение 1. Стоя на коленях, ладонями упереться в пол. Правой рукой обхватить с наружной стороны щиколотку правой ноги и притянуть колено как можно ближе к подбородку. Отвести ногу назад, не отпуская ее, и прогнуться в талии. Повторить 3—4 раза.

То же проделать и с левой ноги. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 2. Стоя, ноги и руки в стороны. Наклониться и пальцами обеих рук коснуться пальцев левой ноги. То же упражнение вправо. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 3. Стоя на коленях, быстро сесть вправо. Выпрямиться и пересесть влево. Движения облегчаются отведением рук в противоположную сторону. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Представить, что поднимаете тяжесть левой рукой вверх, к подмышке; опуская правую руку и плечо — правой рукой. Должно ощущаться напряжение мускулов в области талии. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5. Повторить то же движение, но ноги соединены вместе.

Упражнение 6. Из той же исходной позиции поджимать обе руки вверх и вправо, наклоняясь вправо с напряжением, как бы поднимая тяжелый предмет. Расслабиться, поднимать руки вверх и влево, наклоняясь влево, опять расслабиться. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7. Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки. Кулаки сложены вместе, локти — в стороны. Разводить кулаки в стороны, как бы преодолевая сопротивление, в то же время поворачивая туловище от талии вправо, не отрывая ступни от пола. Повернуться обратно и повторить упражнение влево (несколько раз для каждой стороны).

Упражнение 8. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянув вдоль тела. Наклониться вниз, коснувшись пола правой рукой у носка правой ноги. Можно сгибать правое колено во время наклона вправо, а левая рука должна при этом подниматься вверх. Повторить упражнение в левую сторону (3—4 раза).

Упражнения для брюшного пресса.

Упражнение 1. Лечь на спину, вытянув руки назад, за голову. Ногами зажать какой-нибудь маленький предмет: тонкую книжку или мяч, поднять прямые ноги под углом к телу. Делать ногами круги: сначала маленькие, потом все больше и больше, пока ноги не коснуться пола. И наоборот — начинать с больших кругов и кончать маленькими. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. Стоя прямо, на выдохе напрячь и расслабить мускулы живота несколько раз. Повторить, для контроля положить пальцы рук на живот.

Упражнение 3. Лечь на спину с заложенными за голову руками. Сесть, притягивая колени вверх к подбородку и опуская руки вперед и вниз тыльными сторонами ладоней к полу. Снова лечь, вытягивая ноги и поднимая руки за голову. Выполнить упражнение без пауз. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4. Из той же исходной позиции сесть, опуская руки в левую сторону, пока ладони не лягут на пол. Ноги на полу выпрямлены, снова лечь, руки вытянуты за головой. Сесть, опуская руки вниз-вправо. Лечь, затем расслабиться. Повторить несколько раз влево и вправо.

Упражнение 5. «Гребля». Сесть на коврик, согнув колени, а руки опустить между колен к лодыжкам. Сжать кулаки, как будто они держат весла. Наклониться назад и в то же время выпрямить ноги перед собой. Отвести кулаки вверх к грудной клетке, напрягая мускулы живота. В конце движения назад туловище должно быть наклонено к полу под углом примерно в 30°. Возвращаясь обратно в исходное положение, одновременно расслабить мускулы, затем «тянуть весла» снова назад. Продолжать непрерывно, до ощущения приятной усталости.

Упражнение 6. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Подтянуть колени к животу, затем выпрямлять ноги вверх под прямым углом к полу, затем медленно опускать их вниз, удерживая выпрямленными.

Упражнение 7. Лежа на спине, руки на бедрах, ноги вытянуты. Подтянуть правую ногу, согнув ее в колене, вверх к животу, оставляя левую лежащей на полу, затем сесть прямо без помощи рук, вытягивая правую ногу вперед и вверх под углом 45°; лечь, сгибая ногу и вытягивая снова. Повторить то же с левой ноги.

Упражнение 8. Лечь на спину. Руки и ноги вытянуты, ладони на полу. Согнув ноги, подтянуть оба колена вверх к животу. Затем сесть, вытягивая ноги вперед-вверх под углом 45°, отрывая ладони от пола. Лечь, сгибая ноги и подтягивая колена снова к животу.

Упражнение 9. Те же движения, на этот раз выпрямляя ноги, одновременно развести их в стороны на ширину плеч.

Упражнение 10. Те же движения, но соединив руки за шеей и стараясь сохранить равновесие.

Упражнение 11. Лежа на полу, руки соединены за шеей, ноги вытянуты. Согнув ноги, подтянуть оба колена вверх к животу. Выпрямить ноги под углом 45°, развести их в стороны, соединить их снова вместе, затем подтянуть снова к животу, вернуться в исходную позицию. Туловище не отрывается от пола, ноги под углом 45°.

Упражнение 12. Сесть, вытянув ноги перед собой, а руки назад за туловище и опираясь на ладони. Подтягивать правое колено вверх и стараться коснуться им правого плеча. Повторить несколько раз. Затем то же с левым коленом.

Упражнение 13. Лечь, полуоткинувшись назад, вся тяжесть на руки, ладони на полу, ноги выпрямлены. Описывать обеими ногами круги, удерживая их прямыми и поднимая их вверх, опять в исходную позицию.

Упражнение 14. Из той же исходной позиции выполнять круговое движение обеими ногами вместе, на этот раз сгибая колени, подтягивая их вверх к животу, отводя в сторону и вниз, вытягивая ноги. Снова подтянуть колени к животу, отводя их в другую сторону, выпрямляя ноги и принимая исходную позицию.

Упражнение 15. Лечь на коврик, опора для ног — под шкафом. Руки вытянуты назад, за голову, ладони кверху, на ладонях — груз. Поднять руки на высоту в 10 см — вдох, описать руками полукруг до бедер, затем уронить руки — выдох. Повторить это движение 4—5 раз.

Упражнение 16. Полулежа на коврике, опереться на предплечье. Ноги вместе, вытянуты. Приподнять их и отвести как можно дальше вправо, затем влево.

Упражнение 17. Исходное положение — лежа на коврике. Поднять ноги под прямым углом и описывать круги отдельно каждой ногой, сначала от себя, затем к себе.

Упражнение 18. Из положения лежа поднять корпус и принять сидячее положение. Наклониться и кончиками пальцев рук коснуться кончиков пальцев на ногах. Труднее поднимать корпус, если ноги согнуты в коленях, а руки заложены за голову. Ступни нельзя отрывать от пола.

Упражнение 19. Лечь, тело напряжено. Поднять ноги на высоту 10—15 см над полом и поочередно скрестить их. Пол ногами не задевать. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 20. Лечь на спину, подтянуть к животу согнутые в коленях ноги и «поболтать» ими.

Для тех, кто не привык регулярно заниматься гимнастикой, упражнения брюшного пресса являются самыми трудными. Вначале не следует слишком переутомляться, иначе можно потерять уверенность в своих силах и желание регулярно заниматься гимнастикой.

Упражнения для бедер.

Упражнение 1. Сидя на коврике, ноги вытянуть, руки поднять на уровне плеч. Продвинуть левую ногу как можно дальше вперед, опираясь на бедро, затем правую ногу. Таким образом нужно добраться до конца ковра. Руки должны служить только для равновесия, движениями не помогать.

Упражнение 2. Лежа на коврике, руки в стороны. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Сильным движением повернуть таз сначала вправо, затем влево. Голова, плечи и руки крепко прижаты к полу. Повторить упражнение 3—4 раза.

Упражнение 3. Лечь на спину, согнуть колени и поставить ноги на пол. Руки положить под голову. Вдохнуть, поднять бедра, сокращая мускулы ягодиц, выдохнуть и опуститься в исходное положение. Повторить упражнение 4 раза.

Упражнение 4. В той же позиции поднять бедра и вытянуть одну ногу вперед, нога и туловище на одной линии. Выдохнуть и опуститься обратно. Повторить 4 раза.

Упражнение 5. Лечь на спину, вытянув вдоль туловища руки и ноги. Вдохнуть и поднять только бедра, выгибая спину и удерживая плечи и пятки на полу. Выдохнуть и опуститься обратно (повторить 4 раза).

Упражнение 6. Лежа на спине (руки под головой, ноги выпрямлены), подтянуть колени к животу, перекатываться с боку на бок в легком круговом движении, перенося тяжесть тела на бедра и ягодицы. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 7. Лежа на спине, согнуть колени и поставить ступни на пол, поворачивать колени из стороны в сторону, не отрывая ступни от пола. Руки соединены под головой.

Упражнение 8. Лежа на спине, руки вдоль тела, перекатываться с боку на бок, слегка прогнув спину и перенося всю тяжесть на бедра.

Упражнение 9. Лежа на спине, раскинуть руки в стороны и повторить то же упражнение.

Упражнение 10. Сидя прямо, ноги согнуть в коленях — пятки вместе, носки врозь. Положить руки на лодыжки и перекатываться из стороны в сторону.

Упражнение 11. Лежа на спине, руки вытянуть назад, за голову. Рывком перевернуться на правую сторону, потом на левую — но только на бок, а не на живот. Тело и руки вытянуты. Это упражнение полезно делать и во время отдыха на траве.

Упражнение 12. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Руки вдоль тела. Поднять таз и спину, пола можно касаться только головой, плечами и локтями. Медленно опуститься на пол.

Упражнения для ног.

Упражнение 1. Стоять прямо, пятки вместе, носки в стороны, руками опираясь о спинку стула. Медленно подняться на цыпочки, сохраняя некоторое время такое положение. Опуститься, перенеся тяжесть на всю ступню.

Упражнение 2. Сесть, ноги вытянуты. Пальцами ног захватить какой-нибудь предмет (носовой платок, коробочку и т. д.).

Упражнение 3. Положить на пол книгу. Стать обеими ногами так, чтобы пятки опирались на книгу, а носки на пол. Постепенно подтянуться на носки и так же постепенно опуститься.

Упражнение 4. Попытаться поднять шарик пальцами ног.

Упражнение 5. Ходить на носочках, перенося на них всю тяжесть тела.

Упражнение 6. Сидя, повернуть ноги ступнями внутрь, сжать их, отпустить и снова сжать.

Упражнение 7. Стоя, руки на поясе, шаг на месте, не отрывая ступни от пола, упражняются мускулы ног.

Упражнение 8. Исходное положение то же. Делать полуприседания на счет 1—2—3—4. Повторить несколько раз.

Упражнение 9. Стоя на правой ноге, поднять левую, согнув ее в колене. Согнутую ногу поворачивать в сторону, затем вперед, снова в сторону и вперед. Продолжить упражнения, стоя на левой ноге.

Упражнение 10. Стоя на правой ноге, поднять левую, согнув ее в колене, и покачивать ногой от колена до ступни вперед и назад несколько раз. Повторить для другой ноги.

Упражнение 11. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Удерживая ступни на полу, сдвигать колени вместе, пока они не соприкоснуться, затем снова раздвигать их в стороны, медленно напрягая мускулы ног.

Упражнение 12. Руки на поясе, подняться на цыпочки, делать глубокое приседание. Повторить несколько раз.

Упражнение 13. Вытянув руки перед собой, присесть — сначала на цыпочки, затем на всей ступне, напрягая мускулы икр.

Упражнение 14. Лежа на спине, поднять прямые ноги вертикально вверх, образуя прямой угол с туловищем. В этом положении передвигать ноги, как при езде на велосипеде.

Упражнение 15. Лежа на левом боку, поднять правую ногу на 15 см; левая рука вытянута назад, за голову, правая опирается спереди. Подтянуть левую ногу к правой, ненадолго задержать в таком положении и опять опустить. То же самое проделать и на другом боку. Втягивать живот!

Упражнение 16. Лечь так же, как и при предыдущем упражнении. Постепенно поднять обе ноги на высоту 10—20 см и опустить.

Комплекс гимнастических упражнений для шеи [1].

Упражнение 1. Для того чтобы посмотреть в сторону или назад, поворачивайте не все туловище, а только голову.

Упражнение 2. Лежа на спине, старайтесь вдавить голову в подушку (упражнение на сопротивление, хорошо укрепляющее мышцы шеи).

Упражнение 3. Гимнастика в ванне. Лежа или полусидя в ванне, накинуть на голову сложенное по длине полотенце и тянуть его за концы вперед, оказывая противодействие головой (также упражнение на сопротивление).

Упражнение 4. Выдвигать вперед подбородок при одновременном наклоне головы вправо и влево. Такие гимнастические

[1] Упражнения 1—12 вначале можно делать по 3—4 раза, в дальнейшем — до 10.

упражнения можно делать и в течение дня, это благотворно сказывается на крово- и лимфообращении.

Упражнение 5. Взяв в рот карандаш (или воображаемый карандаш), «написать» в воздухе несколько букв алфавита или несколько цифр.

Упражнение 6. Вдох через нос, язык с силой прижать к нижней челюсти (ниже зубов). При этом происходит сокращение мышц подбородочной области и шеи. На выдохе мышцы расслабляются.

Упражнение 7. Половину шеи фиксировать противоположной рукой (левую половину правой рукой, и наоборот). Делая вдох, одновременно оттягивайте вниз левый угол рта сокращением мышц шеи, в то же время удерживая его тремя пальцами левой руки. Во время выдоха мышцы расслабляются. Повторить упражнение, оттягивая правый угол рта.

Упражнение 8. Медленно вдохнуть через нос, голову запрокинуть назад. Сделать выдох через рот, голову вернуть в исходное положение.

Упражнение 9. Голову держать прямо — вдох. Сделать выдох через нос, голову наклонить вперед, максимально приблизив к грудной клетке.

Упражнение 10. Вдох через нос, наклонить голову к левому плечу, при этом не поднимая его. Выдох через рот, возвращая голову в исходное положение. Повторить то же самое к правому плечу.

Упражнение 11. Голову держать прямо, сделать вдох через нос и с силой повернуть голову налево. Выдох через рот, возвращая голову в исходное положение. Повторить упражнение в правую сторону.

Упражнение 12. Голову запрокинуть назад, руки сложить в «замок» на затылке. Делать круговые движения локтями вперед (10 раз) и назад (10 раз).

Упражнение 13. Сидя, вытянуть руки как можно дальше назад и сложить в «замок». Спину держать прямо. Шею вытянуть вперед и сосчитать до 10. Опустить руки по бокам, расслабить плечи и шею. Повторить несколько раз (это упражнение противопоказано при заболеваниях щитовидной железы).

Три последних упражнения дают хороший эффект при жировой прослойке на задней поверхности шеи («подушке»). Их следует проделывать два раза в день.

Наилучших результатов можно добиться сочетанием гимнастики шеи с контрастными водными компрессами, которые делают в течение 10 мин (теплый компресс накладывается на 2—3 мин, холодный — на 2—3 с, менять 2—3 раза и закончить холодным компрессом).

МАССАЖ



Массаж — механическое воздействие на ткани организма (от арабского mass — слегка надавливать). Его физиологическое действие обусловлено рефлекторным влиянием на организм: даже при легком поверхностном массаже в первую очередь реагируют рецепторы кожи, а затем возникают рефлекторные реакции со стороны нервной системы, кровообращения, лимфообращения. Эффективность процедуры зависит от техники, продолжительности и количества сеансов. Различают лечебный массаж, который широко применяют при различных заболеваниях; гигиенический, задача которого — оздоровление организма и профилактика (сюда входит и косметический массаж), спортивный — цель которого снятие утомления, и повышение работоспособности.

Техника массажа. Техника массажа слагается из следующих основных приемов: поглаживания, растирания, разминания, рубления, поколачивания, пиления и вибрации.

Поглаживание. Производится очень свободно, расслабленными руками, которые скользят по поверхности кожи, едва касаясь ее. Контакт ладони с кожей должен быть нежным и мягким. Поглаживание выполняется в одном направлении, как правило, по ходу лимфатических сосудов и вен. При наличии отека или застоя поглаживание рекомендуется начинать с вышележащих частей с целью облегчения оттока жидкости. Этот принцип ускоряет движение крови и лимфы, освобождает выводные протоки сальных и потовых желез от накопившегося в них секрета, вызывает расслабление мышц, действует успокаивающе. Массаж начинается и заканчивается поглаживанием.

Растирание различают поверхностное и глубокое. Поверхностное растирание способствует усилению кровообращения в массируемой ткани, а следовательно, рассасыванию патологических образований, увеличению подвижности тканей. Оно проводится «подушечками» пальцев. Для более глубокого воздействия на ткани массаж осуществляют средними фалангами сложенных в кулак пальцев или тыльной поверхности сложенной в кулак кисти. Глубокое растирание проводят медленно. Его цель — размягчение рубцов, разрыхление сращений, повышение эластичности тканей.

Действие растирания более энергичное, чем поглаживание. Растирание является подготовкой к разминанию.

Пиление. Разновидность растирания. Выполняется локтевыми краями обеих кистей, расположенных на расстоянии 2—3 см друг от друга и движущихся одновременно и параллельно, но в противоположных направлениях.

Разминание. Основной и очень важный прием массажа. Этот прием состоит в захватывании и прижимании тканей к костям. Выполняется концами пальцев одной или обеих рук одновременно, короткими и быстрыми скользящими движениями. Производится как бы сдавливание и выжимание кожи массируемого участка. Разминание улучшает циркуляцию крови, лимфы и тканевой жидкости. Улучшает питание тканей массируемого участка, повышает мышечный тонус. Разминание следует делать медленно, безболезненно, увеличивая его интенсивность постепенно.

Поколачивание производится ладонной поверхностью пальцев кисти. В этом случае оно называется похлопыванием. Движение носит прерывистый характер и выполняется в виде отдельных ритмических толчков или легких ударов. Для полного лица целесообразно применять поколачивание всеми пальцами одновременно. Этот прием носит название «пальцевого душа». Поколачивание — весьма активный массажный прием, вызывающий расширение глубоко лежащих кровеносных сосудов, в результате чего усиливается орошение тканей массируемого участка кровью, обогащение их кислородом и питательными веществами. Поколачивание активно действует на нервную систему, повышает мышечный тонус. Поколачивание рекомендуется выполнять в середине сеанса массажа как наиболее энергичный прием.

Поколачивание, которое выполняется локтевыми краями кистей обеих рук одновременно, называется *рублением,* применяется при массаже шеи сзади для воздействия на жировые отложения. Ладони обращены друг к другу, двигаются быстро и ритмично. При сомкнутых пальцах удар получается более сильный и резкий. При разомкнутых пальцах сила удара смягчается благодаря пружинистости разомкнутых пальцев и наличию воздушной прослойки между ними. Поэтому при разомкнутых пальцах удар получается более легкий, эластичный.

Вибрация — довольно энергичный массажный прием. Он состоит из колебательных движений кистей рук на ограниченном участке или в постепенном передвижении по всей массирующей поверхности. Колебательные движения различной скорости, частоты и амплитуды передаются массируемым тканям — в этом сущность приема. Он выполняется ладонной поверхностью кистей или концевыми фалангами нескольких пальцев. Вибрация активно воздействует на ткани. Рекомендуется производить ее в конце сеанса массажа.

Массаж должен начинаться мягко и нежно, затем постепенно усиливается и заканчивается снова мягкими, успокаивающими движениями. Частота применения отдельных массажных приемов различна и зависит от индивидуальных особенностей лица пациента и некоторых других факторов (возраст, состояние здоровья и т. п.). Некоторые приемы приходится повторять до 4—5 раз, другие — реже. Сила и дозировка массажа имеют большое значение. Грубые, торопливые, бессистемные и неритмичные движения, а также чрезмерная длительность массажа могут вызвать болевые ощущения, судорожное сокращение мышц, перераздражение коры головного мозга и перевозбуждение нервной системы. Такой «массаж» принесет только вред. Нельзя также начинать массаж слишком энергичными движениями и обрывать внезапно. Первые сеансы не должны быть длительными и интенсивными, кожа лица и шеи нуждается в специальной подготовке к массажу и постепенной тренировке. Достаточно проводить через день, а в пожилом возрасте — два раза в неделю, не больше. Контроль врача при этом, разумеется, необходим.

Гигиенический массаж применяется с профилактическими целями. Он предупреждает преждевременное старение кожи, сохраняет ее свежесть, эластичность, упругость, красивый внешний вид. Гигиенический массаж проводится более легко и нежно, чем другие виды массажа. Лечебный массаж имеет целью устранить или исправить различные косметические недостатки кожи лица и шеи, в том числе и возрастные изменения (морщины, складки «двойной подбородок» и т. п.).

Массажные средства. Жирные массажные средства (массажный крем, мускульное масло) применяют для определенного вида массажа лица (гигиенический массаж) и для выполнения отдельных приемов массажа (поглаживание, растирание), где необходимо легкое скольжение руки и пальцев. Жирные массажные средства должны быть достаточно эластичными, мягкими и нежными, легко ложиться на кожу и легко удаляться с кожи после массажа. Если применение жирных массажных средств вызывает раздражение кожи, применяют косметическую пудру (тальк). Чистый тальк хорошо впитывает кожное сало и пот, не вызывает раздражения, легко смывается после массажа, делает кожу гладкой. Прекрасные массажные средства, хорошо очищающие кожу — спирт и эфир. Преимущество их в том, что они не закрывают пор, не нарушают секреции кожных желез, хорошо дезинфицируют. Рекомендуется обрабатывать эфиром и спиртом жирную кожу с расширенными порами. Сначала кожа протирается спиртом, а затем — эфиром. Делать это надо легко, не растирая кожу, а слегка надавливая ватным тампоном, чтобы не вызвать раздражения.

В косметике массаж стал наиболее распространенным методом лечения. Впервые его применил русский ученый А. И. Поспелов. Разработанная им схема массажа лица не утратила своего значения и до наших дней. Кроме нее, существуют шведская, немецкая, финская и другие схемы массажа.

Советские косметологи в своей практике обычно используют схемы, разработанные в Московском научно-исследовательском институте косметологии, они основаны на новейших достижениях дерматологии, косметологии, физиологии, биохимии и других смежных наук.

Массаж оказывает разностороннее воздействие не только на кожу, мышцы лица и шеи, но и на весь организм в целом. Кожа представляет собой обширную воспринимающую поверхность, к которой под влиянием массажа направляются по нервным путям бесчисленные потоки импульсов. Достигая коры головного мозга, они оказывают тонизирующее и успокаивающее действие на центральную нервную систему. Легкие, нежные массажные движения, например поглаживание, успокаивают, а более энергичные (поколачивание) — возбуждают. После курса массажа улучшается самочувствие, повышается настроение, улучшаются сон и аппетит, повышается трудоспособность. Массаж лица и шеи эффективен при головных болях и бессоннице. Улучшая кровообращение, он замедляет процессы старения не только в массируемой области, но и во всем организме. С помощью массажа можно устранить полностью или частично возрастные изменения в размещении подкожного жира и таким образом восстановить утраченную форму и овал лица. Массаж способствует устранению отеков, помогает коже «дышать», механически очищает ее от роговых и сальных пробок и чешуек, от солевых компонентов пота и остатков кожного сала. Благодаря массажу кожа легче усваивает питательные кремы и маски, становится более упругой и эластичной, нежной и гладкой. Меняется цвет кожи, она становится розовой и бархатистой.

Массаж лица рекомендуется для профилактики увядания кожи, предупреждения ее дряблости, появления морщин и складок, сохранения нормальной формы и овала лица и шеи; для частичного устранения преждевременно появившихся морщин и складок кожи; для восстановления овала лица, уменьшения жировых отложений в виде «двойного подбородка», жировых складок на шее и т. п.; при чрезмерной полноте; при ослаблении мышц лица и шеи, при отечности и одутловатости кожи лица, землистом цвете лица, нарушении салоотделения кожи (сухость, шелушение или, наоборот, повышения сальности кожи); наличии

на коже лица рубцов различного происхождения, особенно свежих; уплотнений после юношеских угрей.

Противопоказания: тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, резко выраженная гипертония и гипотония; острые заболевания лицевого нерва, заболевания щитовидной железы, гнойничковые заболевания кожи лица, острые кожные заболевания (дерматит, экзема, герпес), грибковые заболевания, плоские бородавки.

Подготовка лица и шеи к массажу. Кожу лица и шеи перед массажем надо очистить, согреть и нанести на нее то или иное массажное средство (в зависимости от типа кожи и вида массажа). Сухую или нормальную кожу лица очищают лосьоном для сухой кожи, косметическим «молочком», «сметанкой», растительным маслом или жирным кремом. При жирной коже используют лосьоны для жирной кожи, спирт, смесь спирта с эфиром, спиртоводные растворы, спиртовые настои и отвары лечебных трав. Можно вымыть кожу лица водой с мылом или мыльным кремом. После того как лицо очищено, его повторно насухо протирают ватным или марлевым тампоном. Более тщательная очистка требуется в том случае, если на лице грим, а также в жаркое летнее время ввиду усиленного потовыделения. Грим рекомендуется снимать сливочным маслом. Протирают кожу, учитывая направление кожных линий, легкими круговыми или прямыми движениями снизу вверх, начиная с кожи шеи и заканчивая на лбу.

Согревание подготавливает кожу и мышцы к массажу и усиливает его действие. Тепло снимает напряжение мышц, расширяет сосуды. Особенно полезно влажное тепло, которое способствует набуханию клеток эпидермиса и отторжению отмирающих чешуек. Кожа под влиянием влажного тепла становится более сочной.

Для согревания кожи делается паровая ванна на 3—5 мин или горячий влажный компресс на 2—3 мин. Для компресса лучше всего использовать стерильное махровое полотенце или кусок фланели размером 50×80 см. Смочив полотенце в горячей воде, его накладывают на лицо таким образом, чтобы середина соответствовала подбородку, щеки и виски были плотно закрыты, а нос и рот оставались свободными. Помимо влажного тепла, для согревания кожи можно использовать специальные «утюжки», которые нагреваются электричеством, или опусканием в горячую воду. Горячим утюжком «гладят» кожу в течение 20—30 м, легко скользя по ней, как при обычном глажении, строго соблюдая направление кожных линий. Сухую кожу перед применением утюжка или горячего влажного компресса рекомендуется смазать жирным кремом.

Гигиенический массаж. Цель гигиенического массажа лица и шеи — профилактика раннего увядания кожи. Этот массаж рекомендуется тогда, когда еще нет резко выраженных старческих изменений лица и шеи (глубокие и множественные морщины, складки, деформация лица, нарушение его овала), но появились первые признаки увядания в виде тонких, едва заметных морщинок и нерезко выраженных складочек, вялости, сухости и шелушения кожи. Особенно полезен гигиенический массаж людям молодого и среднего возраста: от 25 лет и старше.



Рис. 1. Направление массажных линий на лице по схеме В. К. Крамаренко

В основе этого вида массажа лежат поверхностные, размеренные плавные движения, которые производятся в строгом соответствии с направлением кожных линий. Массаж нужно выполнять легко, мягко и ритмично, не сдавливая и не растягивая кожу лица. Плавность и ритмичность массажных движений успокаивающе действует на нервную систему. Чтобы массаж не вызвал реакции возбуждения, начинать и заканчивать его надо нежными поглаживающими движениями, а более энергичные приемы (разминание, поколачивание, вибрацию) делать в середине сеанса.

Массаж лица проводят по ходу лимфатических сосудов. На рис. 1 указано направление массажных линий на лице. Поглаживание лба производится от средней линии вверх и параллельно границе волосистой части головы, щек — от крыльев носа и угла рта к козелку уха, от подбородка — к мочке уха. Растирание и вибрацию производят в точках выхода черепно-мозговых нервов (рис. 2, 3). Заканчивается массаж дарсонвализацией, ваноризацией или охлаждающим компрессом и маской (по назначению врача).

Продолжительность сеанса гигиенического массажа — 15—20

мин. Начинать курс следует с более коротких сеансов, постепенно их удлиняя. Для людей молодого возраста достаточно 1—2 процедур в неделю. Им достаточно принять курс из 10 процедур и за год провести 1—2 таких курса. Для лиц зрелого возраста проводится 15—20 процедур на курс в течение 1—1,5 мес и 2—3 таких курса в год. В промежутках между курсами полезно принимать 1 процедуру в 7—10—14 дней, чтобы поддерживать достиг-

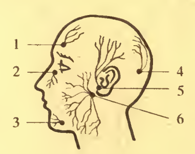


Рис. 2. **Точки выхода черепно-мозговых нервов:**
1 — **надглазный нерв;** *2* — **подглазный;** *3* — **подборочный;** *4* — **большой затылочный;** *5* — **височный;** *6* — **лицевой**

нутые результаты. Следует отметить, что только полноценный курс гигиенического массажа, рекомендованный врачом, дает желаемый эффект.

Лечебный массаж. Лечебный массаж хорошо помогает и при некоторых заболеваниях (невралгические, нарушение кровообращения в коже; нарушение салоотделения, угревая сыпь и т. д.). Он производится, как правило, более энергично, чем гигиенический. Существует несколько видов лечебного массажа: пластический, лечебный по схеме профессора А. И. Поспелова, лечебный по схеме Жаке.

Пластический массаж. Сущность его — более глубокое механическое воздействие не только на кожу и мимическую мускулатуру лица, но и на подкожно-жировую клетчатку, кровеносные и лимфатические сосуды, лимфатические узлы и нервы. Цель пластического массажа — уже не предупреждение, а лечение ярко выраженных признаков старения. Пластический массаж улучшает крово- и лимфообращение в тканях, улучшает их питание, нормализует салоотделение, уменьшает отечность, одутловатость лица; в известной степени возвращает коже утраченные в результате увядания свойства. Пластический массаж рекомендуется людям с глубокими морщинами и складками, вялостью и опуще-

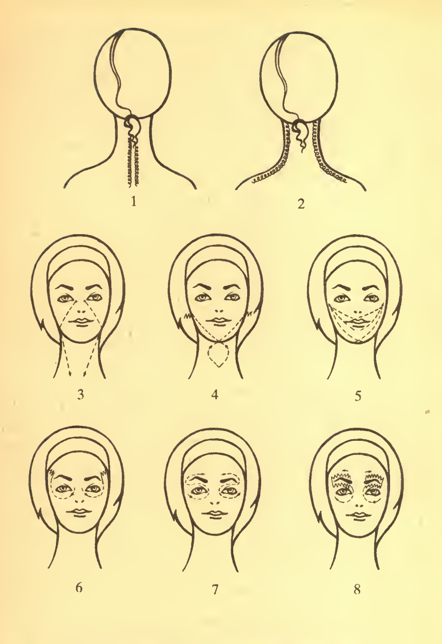


Рис. 3. Последовательность движений при массаже лица. (Позиции 1—8)

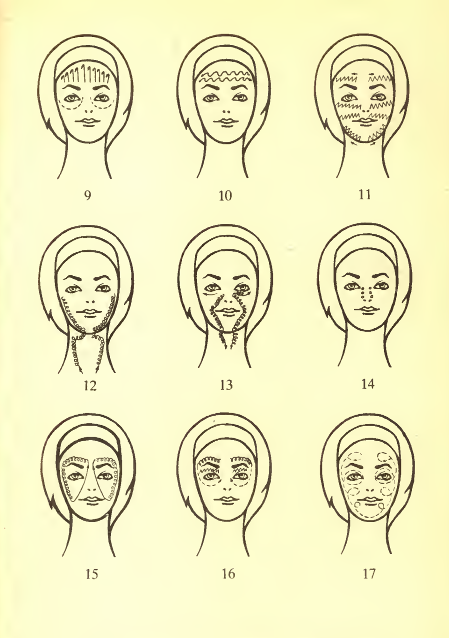


Рис. 3. Последовательность движений при массаже лица. (Позиции 9—17)

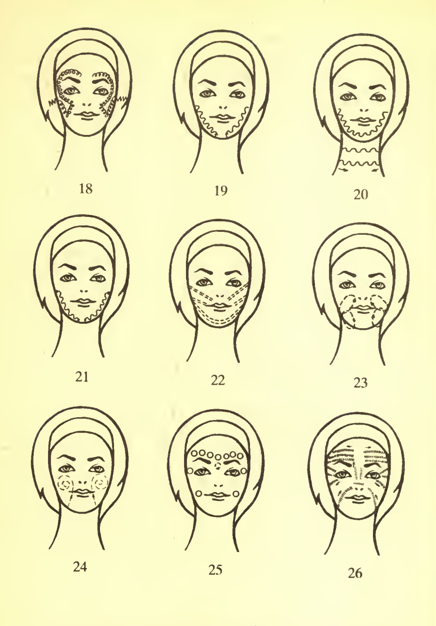


Рис. 3. Последовательность движений при массаже лица.
(Позиции 18—26)

нием тканей лица и шеи вследствие потери ими упругости, деформацией лица, нарушением овала, отеками, одутловатостью, а также тем, у кого излишне подвижна мимическая мускулатура — результат профессии или привычки. Пластический массаж назначается преимущественно после 30—40 лет и старше. Иногда он необходим и более молодым людям, в частности для лечения жирной и пористой кожи с пониженным тургором.

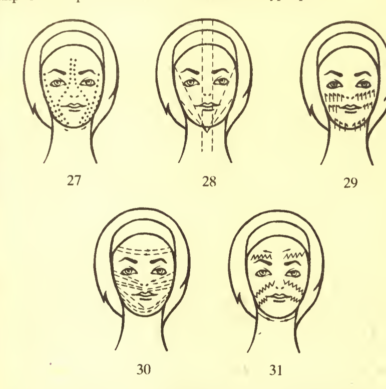


Рис. 3. Последовательность движений при массаже лица. (Позиции 1—31)

В основе пластического массажа лежат ритмичные, достаточно энергичные и довольно сильные (но не грубые) глубокие нажимы с вибрацией и без нее, не смещающие тканей, а направленные в глубь тканей и прижимающие их к костям. Нажимы производятся с учетом расположения и направления кожных линий. Пластический массаж производится с помощью сухого средства — талька. Горячий влажный компресс и дарсонвализация при пластическом массаже не применяются. После массажа кожа лица протирается ватным тампоном, смоченным

в отваре трав, или лосьоном, соответствующим типу кожи. Затем накладывается назначенная врачом маска, которую снимают через 30—40 мин. После этого накладывают прохладный компресс.

Продолжительность сеанса пластического массажа — около 15 мин, а без подготовки и заключительных действий — 8—10 мин на курс лечения назначают от 10 до 20—25 процедур через день или 1—2 раза в неделю, в зависимости от возраста и степени

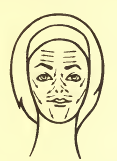


Рис. 4. Схема массажа лица по Поспелову

возрастных изменений лица. Проводится 2—3 курса в год в зависимости от показаний, а по окончании полного курса рекомендуется поддерживающие эффект сеансы (1 раз в 7—14 дней). Чем моложе человек, тем короче курсы лечения и больше интервалы между процедурами. Иногда рекомендуется чередовать пластический массаж по тальку с гигиеническим массажем по крему.

Лечебный массаж по схеме А. И. Поспелова. Этот вид массажа активно действует на сальные железы. Цель его — удаление содержимого сальных желез и угрей (черных точек). Массаж по схеме профессора Поспелова хорошо очищает жирную кожу (рис. 4).

Его нельзя делать людям с гнойничковыми и острыми кожными заболеваниями лица и при ярко выраженной атонии кожи (потери упругости), которая встречается и в молодом возрасте. В основе массажа — поглаживающие и пощипывающие движения, которые выполняются концами большого и указательного пальцев правой руки. При массаже необходимо следовать направлениям: 1) от середины лба к вискам; 2) от внутренних углов глаз по спинке и боковым поверхностям носа вниз к верхней губе; 3) по верхней губе до носогубной складки; 4) от середины нижней губы вниз к шее; 5) от области ушных раковин вниз к носогубной складке и подбородку. Массаж проводится на сухом лице, предварительно очищенном спиртом. Жирные массажные средства в этом случае не годятся. Продолжительность сеанса массажа —

около 10 мин. Процедуры назначаются через день; курс лечения состоит из 10—15 сеансов. Через 2—3 мес при необходимости его можно повторить.

Лечебный массаж по схеме Жаке. Этот вид массажа оказывает весьма глубокое действие на ткани, усиливает кровообращение, улучшает приток артериальной крови и отток венозной и лимфы. Цель массажа — рассасывание инфильтратов (воспалительных уплотнений) при угревой сыпи, лечение жирной, пористой кожи. Основой массажа являются сильные и частые пощипывания с захватом не только кожи, но и подкожной клетчатки. Движения производятся большим и указательным пальцами с учетом направления кожных линий. Нос массируется от кончика к переносице, веки не массируются. Каждое новое пощипывание делается рядом с предыдущим; захватывание и сдавливание кожи должно быть кратковременным. Массируют одновременно обеими руками: первая производит пощипывания на правой стороне лица, левая — массирует левую половину. Массаж производится по тальку. Жирные массажные средства при массаже по схеме Жаке не используются. Этот массаж требует высокой техники. Движения рук должны быть ловкими и быстрыми. Начинается сеанс более мягкими и плавными движениями, затем они постепенно усиливаются и ускоряются, заканчиваются опять легко и плавно. Лицо обрабатывают дважды, во второй раз — более поверхностно. Продолжительность массажа — 6—8 мин. Первые 5 процедур делают ежедневно, затем — через день или 2—3 раза в неделю. На курс лечения назначается от 10—15 до 20 процедур и больше (в течение 1,5—2 мес).

Массаж по Жаке проводится в следующем порядке: лицо протереть 2%-ным салициловым спиртом; тщательно промыть его теплой водой с камфорным желе; сделать паровую ванну в течение 5—10 мин; очистить кожу лица, протереть 2%-ным раствором борной кислоты; дарсонваль — 3—5 мин; массаж по Жаке.

Криомассаж. Кожа лица обладает повышенной чувствительностью к снегу угольной кислоты. Поверхностное поглаживание (без давления, чтобы не вызвать замерзания кожи) вызывает сильную рефлекторную реакцию, как местную в виде временного покраснения кожи, так и общего характера. Отмечается появление чувства бодрости, ощущение свежести, исчезает усталость. В результате улучшения кровообращения в коже лица и шеи повышается приток кислорода и питательных веществ. Кроме того, снег угольной кислоты благотворно действует на жирную кожу, понижая избыточную секрецию сальных желез. Рекомендуется криомассаж при увядании кожи, вялости, дряблости, морщинах, а также людям с пористой кожей лица.

Криомассаж производится снегом угольной кислоты, имеющим

температуру 70°. Кожа лица перед процедурой очищается обычным способом. Плотный ком снега заворачивается в несколько слоев марли; остается открытой только рабочая поверхность, которой и массируется кожа. Массаж производится мелкими круговыми поглаживающими движениями по направлению кожных линий. Необходимо избегать смещения кожи, следует делать массаж очень поверхностно, быстро и ловко. Нельзя останавливаться и нажимать на кожу. Процедура криомассажа кратковременная: от 30 с в начале курса до 2—3 мин в конце лечения. Сеанс массажа заканчивается наложением питательной маски или крема (при сухой коже). Через 3—5 мин после окончания покраснение кожи усиливается, а затем сменяется матовым оттенком. В течение 2—3 ч продолжается ощущение приятного жара в коже, чувство освежения, подтянутости, упругости тканей. Криомассаж назначается от 1 до 3 раз в неделю; на курс — 15—20 процедур. Рекомендуется проводить 2—3 курса в год. Для лечения стареющей кожи полезно сочетать криомассаж с гигиеническим или пластическим массажем. В таком случае криомассаж следует производить после массажа лица вместо прохладного компресса.

При лечении увядающей кожи вместо снега угольной кислоты для криомассажа используют также жидкий азот. Ватным тампоном, намотанным на деревянную палочку и смоченным жидким азотом, производится поверхностное поглаживание кожи лица и шеи по кожным линиям, причем тампон периодически погружается в жидкий азот, находящийся в специальном дюаре. Поглаживание производится легко, без нажимов и остановок. Криомассаж жидким азотом продолжается от 30 с до 1—2 мин (до легкого порозовения кожи). Появление неприятных ощущений в коже также является сигналом к окончанию процедуры. Криомассаж жидким азотом назначается обычно через день или 2 раза в неделю, на курс лечения — от 10 до 20 процедур в зависимости от скорости наступления эффекта. При неумелом выполнении могут возникнуть различные осложнения от резкой красноты и шелушения кожи до появления пузырьков, пузырей и даже рубцов. Для правильного применения криомассажа необходимы специальные навыки.

Самомассаж лица. Самомассаж — необходимая часть общего косметического ухода за кожей лица и шеи. Это весьма эффективное средство против морщин, если начать его применение достаточно рано — при появлении первых морщинок, а еще лучше (как профилактика) вообще до появления морщин, особенно при сухой коже, бледности, одутловатости. К сожалению, самомассаж по ряду причин не может полностью заменить курс массажа, проведенного в условиях косметической поликлиники. Для выполнения полноценного массажа необходимы специальные знания

и высокая техника исполнения. При самостоятельном массажировании, даже при наличии теоретических знаний и практических навыков, невозможно выполнить на себе все массажные приемы. Кроме того, при самомассаже невозможно достигнуть полного расслабления, как это имеет место при массаже в косметическом кабинете. И все-таки самомассаж весьма полезен и достаточно эффективен, особенно в сочетании с гимнастикой лица, масками, питательными кремами. Все эти процедуры необходимо проводить регулярно, а не от случая к случаю. Преимущество самомассажа — возможность применять его самостоятельно и ежедневно, без больших затрат времени, а также простота и доступность методики.

Не следует самостоятельно массировать лицо, если имеются расширенные сосуды или гипертрихоз (рост волос на лице). Отсутствие достаточно выраженного подкожно-жирового слоя также иногда делает самомассаж нежелательным. В любом случае, прежде чем приступить к нему, посоветуйтесь с врачом.

Прежде всего необходимо твердо усвоить расположение и направление кожных линий. Это линии наименьшего растяжения кожи, по которым производятся все косметические процедуры и гигиенический уход за кожей лица и шеи. Они имеют следующие направления:

1. В области лба — от середины лба к вискам, соответственно росту волос бровей, как бы продолжая их.
2. В области верхних век — от внутреннего угла глаза к наружному.
3. В области нижних век, наоборот, от наружного угла глаза к внутреннему.
4. В области носа — от переносицы к кончику носа по спинке его, от спинки носа вниз к боковым поверхностям.
5. В области щек — от крыльев носа и от середины верхней губы к верхним частям ушных раковин, от углов рта к козелкам ушных раковин.
6. В области нижней губы и подбородка — от их середины к мочкам ушной раковины.
7. В области шеи — по передней поверхности шеи снизу вверх; по боковым поверхностям шеи сверху вниз; по задней поверхности шеи — снизу вверх.

При массаже необходимо следовать направлению кожных линий или пересекать их под очень острым углом. При самомассаже необходим покой, удобное положение перед зеркалом. Массаж производится чистыми руками по жирному крему или маслу, например «мускульному маслу» (80 г растительного масла и 20 г вазелинового масла). Подготовка кожи лица к самомассажу

производится так же, как и к массажу в косметическом кабинете. Техника самомассажа довольно проста и доступна.

Основной прием — *поколачивание*. Этот прием вызывает сокращение мышц, напряжение кожи, улучшает кровообращение. Поколачивание должно производиться легко и ритмично. Ритмичность движения имеет особое значение для рефлекторного воздействия на организм. Поколачивание производится кончиками пальцев («подушечками», но не ногтями). Пальцы должны быть твердыми. Можно массировать концами четырех выпрямленных и сомкнутых пальцев одновременно двумя руками, что оказывает более энергичное воздействие. Под глазами производят более легкое поколачивание «подушечками» пальцев, но не всеми сразу, а поочередно. В движении участвуют все пальцы рук, кроме больших. Легкое поколачивание — наиболее удобный вид самомассажа.

Кроме поколачивания при самомассаже применяется *поглаживание*. Этот прием должен производиться медленно, нежно, легко и плавно. В спешке, когда движения ускоряются, невозможно достигнуть тех целей, которые преследуют массаж. Поглаживание вызывает расслабление мышц, улучшает кровообращение, оказывает успокаивающее действие, снимает утомление. Это движение полезно при головных болях, бессоннице. Поглаживание производится кончиками пальцев или всей ладонной поверхностью кисти. Движение обычно выполняется двумя руками одновременно: правой рукой массируется правая половина лица, левой рукой — левая. Можно применять легкое похлопывание, легкое растирание, легкие нажимы. Все движения должны выполняться чрезвычайно осторожно. Нельзя сильно надавливать на кожу, нельзя ее растягивать. Самомассаж нужно делать ежедневно или через день в течение 5—10—15 мин. Массировать лицо можно в любое время дня. Не следует это делать только непосредственно перед сном, чтобы не перевозбудить нервную систему. Перед выходом из дома нужно промокнуть кожу бумажной салфеткой, нанести дневной крем и припудрить лицо.

Для самомассажа можно рекомендовать различные комбинации массажных приемов — от самых простых до более сложных. Наиболее простой способ — нанесение на кожу крема с помощью массажных движений по направлению кожных линий. Существует два способа нанесения крема на кожу: первый, так называемый влажный способ — на ватный тампон, смоченный кипяченой водой, наносится питательный крем, который распределяется по лицу (похлопывающими движениями); при втором способе крем тщательно растирают между ладонями и наносят на лицо, мягко прижимая к коже не только кончики пальцев, но и пальцы во всю длину и часть ладоней. Вокруг глаз разрешаются лишь легкие,

осторожные надавливающие прикосновения по направлению кожных линий.

Для профилактики морщин на лбу, а также для их устранения рекомендуются некоторые приемы самомассажа.

На предварительно очищенную и согретую кожу лба наносится по кожным линиям крем. Концами двух-трех пальцев (II, III, IV) обеих рук одновременно производится поглаживание кожи лба в направлении от бровей вверх, к границе с волосистой частью головы. Каждую половину лба поглаживают соответствующей рукой. Затем производится поглаживание кожи лба ладонями от середины к вискам и повторяется предыдущее движение, после чего ладони прижимаются ко лбу и делается несколько вибрирующих движений. Если на лбу много морщин, производится продольное и поперечное поколачивание и разглаживание кожи лба. Для разглаживания морщинок между бровями их нужно прижать внутренней поверхностью запястья, смазанной увлажняющим или другим питательным кремом.

Все движения повторяются 4—5 раз, и заканчивается массаж лба вновь поглаживающими движениями.

При морщинах вокруг глаз и при отечности в области верхних и нижних век массаж надо выполнять с особой осторожностью, чтобы не растянуть кожу. Крем вбивается легкими и осторожными поколачивающими движениями кончиков пальцев, но не всеми сразу, а поочередно, как при игре на рояле. Движение производится по направлению кожных линий.

Мелкие, как паутинки, морщинки под нижними веками нужно разглаживать, слегка нажимая на них «подушечками» пальцев, смазанных кремом. При этом нельзя сдвигать пальцы и смещать кожу.

Кожа с морщинками у наружных углов глаз, распространяющимися на височные области, прижимается легко, без смещения, ладонями или ладонной поверхностью запястья. Перед этим на ладони наносится немного увлажняющего крема.

При самомассаже щек крем наносится поколачивающими движениями кончиков пальцев, как бы «вбивается». Поколачивание производится до ощущения приятной теплоты: правой рукой — правая половина лица, соответственно направлению кожных линий; одновременно левой рукой — левая половина лица. Поглаживание кожи щек производится следующим образом: кончиками II и III пальцев обеих рук поглаживается верхняя часть щек от спинки носа к вискам, средняя часть щек — от середины верхней губы к уху — ладонной поверхностью II и III пальцев, также одновременно обеими руками. Поглаживается нижняя часть щек и подбородка — от середины подбородка к ушам ладонной поверхностью пальцев обеих рук.

Тыльной поверхностью четырех пальцев поглаживают кожу щек от середины подбородка, под ним и в стороны по направлению к ушным раковинам. Движение производится тоже обеими руками одновременно в обе стороны.

При отвисающих щеках полезно ежедневно поколачивать их концами выпрямленных и сомкнутых пальцев в направлении к ушам и от подбородка к глазам. Ладони рук, предварительно смазанные кремом, легко прижимать к щекам. Нажимы не должны быть сильными и не должны смещать и растягивать кожи. Массаж щек заканчивается поглаживающими движениями соответственно кожным линиям.

При морщинах вокруг рта кончиками пальцев нужно делать круговые движения (петлеобразное растирание) от кончика губ к носу (10 раз).

Подчелюстная область массируется похлопыванием тыльной стороны пальцев. Левой рукой массируется справа налево, затем правой рукой слева направо. Повторяется это движение несколько раз.

При «двойном подбородке» рекомендуется энергичное похлопывание тыльной поверхностью всей кисти рук. После этого одной рукой придерживают кожу за ухом, вторая — тыльной стороной подкладывается под подбородок и осторожно скользит по направлению к другому уху. Далее делаются похлестывающие движения в области подбородка тыльной стороной всей кисти или пальцев.

Для предупреждения отвисания кожи подбородка полезны постегивания отжатым жестким полотенцем. Эта процедура оказывает более глубокое действие, чем похлопывание и поколачивание кистью и пальцами. Махровое или полотняное полотенце (или салфетка) смачивается в холодной подсоленной воде или в холодной воде с добавлением уксуса, слегка отжимается и закручивается жгутом или складывается по длине вдвое. Затем взяв за концы и подложив середину под подбородок, многократно то натягивают, то расслабляют его. Таким образом, подбородок и вся подчелюстная область справа налево и слева направо похлестывается полотенцем.

Самомассаж шеи. Перед ванной или душем вбивается в кожу шеи немного крема, затем шея обертывается теплым влажным полотенцем. В то время как принимается ванна, полотенце несколько раз смачивают теплой водой. Такой компресс омолаживает шею. После ванны полезно массировать шею махровым полотенцем.

После утреннего умывания на кожу шеи наносится крем, затем похлопывают по ней сложенным вчетверо полотняным или махровым полотенцем, смоченным соленой водой. Можно мас-

сировать шею резиновой щеткой или обыкновенной, но не очень жесткой. Массаж шеи надо делать очень осторожно, не задевая области щитовидной железы. Рекомендуем следующие приемы самомассажа шеи.

На предварительно очищенную и согретую кожу шеи наносится питательный крем с помощью поглаживающих массажных движений, которые производятся снизу вверх, как бы обнимая шею ладонями, легко и осторожно двигая руками в направлении к подбородку, не растягивая и не смещая кожу, не задевая области щитовидной железы.

Поглаживание верхней части шеи производится ладонной поверхностью всех пальцев, последовательно одной, затем другой рукой от правого уха к левому и обратно.

Поколачивание верхней части шеи выполняется наружной поверхностью четырех выпрямленных пальцев, двумя руками одновременно. Движение вызывает покраснение кожи шеи и повышение кожной температуры. Оно укрепляет мышцы шеи и уменьшает жировые отложения. Необходимо только следить, чтобы поколачивание не было слишком интенсивным и не вызывало болевых ощущений.

Поглаживание подкожной мышцы шеи выполняется следующим образом: ладони обеих рук как бы обнимают шею, затем легко и осторожно ведут руки снизу вверх к подбородку.

Растирание кожи шеи ладонными поверхностями кистей обеих рук с выпрямленными пальцами при помощи встречных движений, наподобие пиления. Растираем кожу в параллельных, но противоположных направлениях, руки встречаются под нижней челюстью. Затем подобным же образом растираем правую половину шеи у угла нижней челюсти, затем середину, левую половину шеи и снова середину.

Рекомендуем пользоваться этим приемом при «двойном подбородке» и излишних жировых отложениях на шее. Закончить массаж шеи следует поглаживанием.

Самомассаж шеи более эффективен, если он производится после согревающей процедуры, горячего влажного компресса, масляного теплого компресса или компресса из теплого картофельного пюре. Для горячих компрессов можно использовать отвары ромашки, укропа, шалфея, тысячелистника, подорожника.

Масляные компрессы (особенно с витаминизированным маслом) чрезвычайно полезны при морщинах на шее. На лицо и шею накладывается салфетка или полотенце, смоченное в горячем масле, потом вторая салфетка, смоченная в горячей воде, затем компрессная бумага, наконец, шерстяной платок.

Компресс держать 15—30 мин. Сняв его, надо сделать массаж лица и шеи, а затем положить прохладный компресс с минеральной водой или раствором морской соли.

Массаж льдом — хорошее средство против морщин и вялости кожи. Кожа лица и шеи массируется кусочками льда круговыми движениями по направлению кожных линий. Можно завернуть кусочки льда в полотно или другую ткань. Массаж шеи льдом надо делать осторожно, не затрагивая щитовидной железы. После массажа льдом следует протереть кожу лосьоном и смазать кремом. Полезно сочетать самомассаж с контрастными горячими и холодными компрессами.

Приведем схему самомассажа, предложенную болгарскими косметологами. Она представляется нам более сложной, требующей известных практических навыков и достаточных теоретических знаний. Комплекс состоит из 25 движений.

1. Ладонью правой руки поглаживают 3 раза лоб в направлении слева направо, при этом пальцы левой руки фиксируют кожу левой височной области. То же самое проделываем в обратном направлении со сменой рук.

2. Концы средних трех пальцев описывают 3 раза большие полукруги от основания носа к волосистой части головы.

3. Концы трех средних пальцев поглаживают кожу лба вверх и вниз. Эти движения производятся слева направо 3 раза.

4. Снова повторяется движение 1.

5. Концами II и III пальцев обеих рук массируют последовательно морщины «гнева» от основания носа к волосистой части головы и обратно.

6. II и III пальцами левой руки натягивают кожу в области морщин «гнева», а II и III пальцами правой руки описывают между ними небольшие круги в продолжение 1—2 мин.

7. II и III пальцами левой руки натягивают кожу наружного угла левого глаза. III пальцем правой руки массируют в течение 1—2 мин небольшими кругообразными движениями натянутую кожу. После смены рук производятся те же движения на правой стороне.

8. III пальцами обеих рук 3 раза обводятся глаза: движения начинаются от носа по направлению наверх и к вискам, заканчиваются у внутреннего угла глаз.

9. II и III пальцами обеих рук производятся вибрирующие движения в области бровей, начиная от внутреннего угла глаз по направлению к височным ямкам.

10. Поглаживание концами II и III пальцев левой руки около глаз, начиная от наружного угла правого глаза, проводя пальцами под ним и через спинку носа переходят на левую сторону; дальше движение идет над левым глазом и доходит

до его наружного угла. На этом участке два пальца натягивают кожу, а концом III пальца правой руки проделывают вибрирующие движения в височной ямке. Так же массируют кожу вокруг другого глаза.

11. Поглаживание концами II и III пальцев обеих рук 3 раза около глаз. При этом каждая рука поглаживает кожу со своей стороны.

12. I и II пальцами пощипывают брови, начиная от носа по направлению к височным ямкам. Заканчивают движение поглаживанием под глазами от височных ямок к внутреннему углу глаз. Проделывают движение 3 раза.

13. Поглаживание концами II и III пальцев обеих рук морщин «гнева», как при движении 6.

14. Средними тремя пальцами обеих рук поглаживают 3 раза кожу под глазами.

15. Концами III пальцев обеих рук производятся легкие круговые движения на крыльях носа.

16. Повторяется 14-е движение еще 5 раз.

17. Четырьмя пальцами и ладонью правой руки поглаживают под подбородком слева направо, а затем левой рукой справа налево.

18. Концами пальцев обеих рук поколачивают щеки по направлению к подбородку, на котором обе руки встречаются.

19. Снова поглаживают подбородок, повторяя движение 17.

20. Большими круговыми движениями 3—4 раза массируют шею. Сначала правую руку с левой стороны передвигают направо. То же самое проделывают левой рукой справа налево.

21. На трех одинаковых по ширине участках шеи производится вибрация правой рукой слева направо и левой — справа налево (см. упражнение 20).

22. Поглаживают шею ладонью руки по направлению сверху вниз (3 раза).

23. Снова поглаживают участок под подбородком, повторяя движение 17.

24. Концами III и II пальцев правой руки делают круговые растирания при усиливающемся давлении под подбородком по направлению слева направо. Затем тремя пальцами левой руки слегка поглаживают кожу. То же давление проделывают левой рукой. В конце поглаживают подбородок, как в упражнении 17.

25. Скрещивают на лбу пальцы обеих рук. Поглаживают кожу 4—5 раз в стороны. То же движение производят над носом, над губами и на подбородке.

Водный самомассаж. Этот вид самомассажа осуществляется струей воды при помощи особого наконечника или гибкого шланга.

Наконечники изготовляются из пластмассы и имеются

в продаже. Их назначение — разбрызгивать воду. Если открыть выходное отверстие, то вода выбрасывается в виде круглой компактной струи, если закрыть — в виде мелких струек (дождя), если прижать отверстие, то струя станет веерообразной.

Водный массаж производят круговыми движениями: от носа — к вискам, от подбородка — к ушам. Очень осторожно следует массировать кожу вокруг глаз, используя только дождевую струю.

Передняя поверхность шеи массируется сверху вниз дождевой или веерообразной струей, а при полном лице или «двойном подбородке» — лучше круглой.

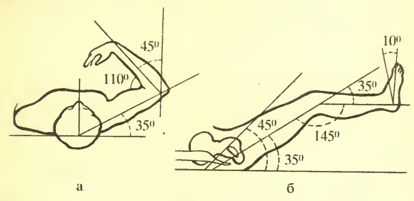


Рис. 5. Среднефизнологическое положенне прн массаже:
а — руки; б — ноги

Массаж водой вызывает покраснение кожи, которое тем сильнее, чем ниже температура воды и чем больше ее напор.

Массировать лицо и шею водой полезно ежедневно.

ОБЩИЙ САМОМАССАЖ

Тело или отдельные его части можно массировать руками, специальным аппаратом (вибратором), а также водой. Обычно это делают специалисты-массажисты. Однако каждый может массировать себя сам. Среднефизиологическое положение конечностей при массаже указано на рис. 5. Направление движений руки при массаже спины и груди указано на рис. 6 и 7.

Самомассаж, как и массаж, противопоказан при повышенной температуре тела, лихорадочных, кожных и грибковых заболеваниях. Ни в коем случае нельзя делать массаж, если кожа загрязнена.

Самомассаж, подобно массажу, производят от периферии к центру по направлению к близлежащим лимфатическим узлам. Они располагаются в локтевых, коленных суставах, подмышечных впадинах и паху. Области лимфатических узлов массировать нельзя.

Перед массажем необходимо принять такое положение, при котором бы достигалось максимальное расслабление мышц данной области.

Стопу массируют сидя. Ее обхватывают двумя руками и несколько раз энергично поглаживают от кончиков пальцев к голени. Затем в том же направлении растирают пальцы ног, тыльную поверхность стопы, подошву и голеностопный сустав. Растирают кругообразно, пальцами обеих рук одновременно. Подошву растирают кулаком. Массаж заканчивается общим поглаживанием стопы. Затем каждый палец в отдельности сгибают, разгибают и отводят в сторону.

Голень массируют также сидя, согнув ногу в колене. Одной рукой обхватывают переднюю поверхность, другой — заднюю и одновременно поглаживают всю голень снизу вверх до коленного сустава. При растирании большие пальцы обеих рук располагают на передней поверхности, а остальные — на задней. Голень растирают кругообразными движениями от голеностопного сустава вверх. Переднюю поверхность голени растирают большими пальцами так же и продольно. Растирание производят вверх и вниз на каждом отрезке голени.

В заключение поглаживают переднюю поверхность голени, а затем икроножную мышцу.

Коленный сустав массируют сидя, с полусогнутыми коленями. Сначала область сустава поглаживают, а затем растирают круговыми движениями. Подколенную ямку массировать не следует.

Бедро массируют при слегка согнутой ноге, сначала поглаживают наружную, а потом внутреннюю поверхность его от коленного сустава вверх, не доходя до паховой области. Бедро растирают кругообразными движениями, более энергичными по наружной поверхности. Применяют и разминание бедра. Для этого то одной, то другой рукой захватывают его в продольные складки и сжимают.

Массаж заканчивают поглаживанием снизу вверх, не затрагивая области паха.

Массировать ноги при расширенных венах не рекомендуется.

Ягодичную область массируют стоя, отставляя в сторону на носок и расслабляя правую ногу и ягодицу. Правой рукой поглаживают и разминают правую ягодицу, затем массируют левую.

Поясничную область массируют стоя, слегка откинувшись назад, поглаживают и растирают ее обеими руками одновременно.

Массажные движения кругообразные, поперечные и продольные.

Кисть одной руки массируют пальцами и ладонью другой. Поглаживают по тыльной, а затем ладонной поверхности от кончиков пальцев до предплечья. Поглаживание сменяют растиранием. «Подушечкой» большого пальца растирают ладонь, каждый палец в отдельности, тыльную сторону кисти и лучезапястный сустав. Массаж заканчивают поглаживанием руки, как при натягивании тесных перчаток.

Предплечье массируют, слегка согнув руку в локте и повернув ее ладонью сначала вниз, а затем наверх.

Все движения делают продольно, кругообразно от лучезапястного сустава по направлению к локтю.

Локоть поглаживают и растирают при согнутой руке кругообразными движениями.

Плечо массируют, опустив руку вниз. Наружную поверхность

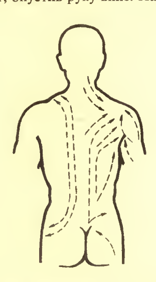


Рис. 6. Направление движений руки при массаже спины

плеча поглаживают и растирают снизу вверх от локтя, захватывая локтевой сустав. При поглаживании и растирании внутренней поверхности плеча не следует доходить до подмышечной впадины.

Грудь массируют сидя. Руку массируемой половины тела опускают. Пальцами другой руки поглаживают половину грудной клетки по межреберным промежуткам спереди назад. То же делают и на другой половине.

Живот можно массировать только натощак или через два часа после еды. Живот массируют лежа на спине, согнув ноги в коленях. При таком положении расслабляется брюшная стенка. Сначала производят поглаживание, описывая ряд кругов справа налево по направлению часовой стрелки. Силу давления, вначале незначительную, постепенно увеличивают, особенно у тучных. За поглаживанием следует разминание. Производят мелкие вращательные движения от нижней части живота справа. Сантиметр за сантиметром пальцы передвигают вверх до ребер, затем поперек живота и дальше вниз. Заканчивают разминание слева внизу живота. Вслед за разминанием снова производят круговые поглаживания. Можно поглаживать живот одновременно двумя руками с боков к пупку, как бы поднимая живот. Массаж живота нужно заканчивать активными гимнастическими упражнениями,

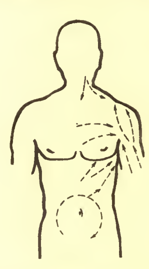


Рис. 7. Направление движений руки при массаже груди

укрепляющими брюшной пресс. Во время менструации, при беременности и заболеваниях желчного пузыря массировать живот нельзя.

Вибрационный общий массаж. Вибрационным электроприбором можно пользоваться при любом напряжении в электросети.

Вибрационный массаж производят специальными насадками, которые входят в комплект прибора. Все насадки резной формы, не одинаковые по величине. Четыре из них резиновые: колокол-присос, шиповая, губчатая, шарик и одна карболитовая — по-

лушар. Они различаются также по твердости. Первые три — мягкие, последние две — твердые. Массаж мягкими насадками оказывает нежное и поверхностное действие; твердые — применяют для глубокого, сильного массажа.

Вибрационный массаж — хорошее дополнение к ручному. Техника его довольно проста: удерживая прибор за рукоятку, медленно водят насадкой по массируемой части тела от периферии к центру. Для лучшего скольжения кожу можно слегка посыпать тальком. Начинать массаж с сильных и быстрых вибраций не следует. Отдельную часть тела следует массировать от 5 до 10 мин. Свыше 20 мин прибором пользоваться нельзя во избежание перегрева. Лучше всего массаж делать утром.

Ноги и руки массируют либо колоколом-присосом, либо полукругом. Для массажа внутренней поверхности бедра или плеча лучше пользоваться губчатой насадкой.

Живот массируют карболитовой насадкой, лучше через белье. Поверхность живота медленно поглаживают справа налево, затем по тому же направлению производят мелкие круговые движения, избегая сильного надавливания в области пупка.

Поясничную область массируют карболитовым полукругом.

Насадки необходимо содержать в чистоте, мыть в теплой воде с мылом. Если резиновые насадки становятся липкими, их просушивают, посыпают крахмалом или тальком.

Массаж под водой заключается в поглаживании и растирании тела во время ванны, купания и душа. Массировать можно руками или щеткой.

Водный массаж осуществляется струей воды, направленной на тело с той или иной силой. Известны нисходящий, циркулярный и душ Шарко. Они действуют не только давлением струи, но и температурой воды. Чем выше температура и чем сильнее давление, тем больше действие душа.

Дома для водного массажа удобно пользоваться гибким шлангом. Сначала массируют поочередно ноги, медленно направляя струю воды снизу вверх. Живот массируют по кругу справа налево, туловище — вдоль, грудные железы — вокруг, а шею — вверх и вниз.

«ТАЙНЫ АФРОДИТЫ»

Многие женщины хотели бы ухаживать за кожей лица, шеи, рук, но посещать косметические кабинеты у них нет времени. В таких случаях можно воспользоваться прекрасными средствами, которые легко найти у себя дома, в поле, в лесу.

Одной из эффективных косметических процедур, активно воздействующих на кожу, являются маски, которые легко приготовить в домашних условиях из продуктов, содержащих различные питательные, восстанавливающие и стимулирующие вещества. Действие масок на кожу очень разнообразно, и состав их зависит от той цели, которую хотят достичь, а также от типа кожи и ее состояния. Широко рекомендуются белковые и белково-масляные маски, маски из свежих фруктов и овощей, молочные и кисломолочные маски.

При жирной и загрязненной коже пользуются очистительными, обезжиривающими и высушивающими масками. Перед нанесением маски кожу необходимо очистить лосьоном и промыть теплой водой. Маску следует наносить мягкой кисточкой не сразу, а слоями, веки при этом закрывают тампонами, смоченными водой с борной кислотой. Маску наносят на кожу лица на определенное время, а затем смывают теплой водой с последующим ополаскиванием лица холодной водой.

Лучшего эффекта достигают, накладывая маску вечером, но на ночь оставлять маску нельзя. Наложив маску на лицо, надо лечь поудобнее, постараться расслабить тело. Маска не окажет никакого действия, если, наложив ее, вы будете ходить

по квартире и заниматься хозяйством. Сняв маску, нанесите на лицо немного крема.

Пользоваться маской следует до тех пор, пока она будет оказывать хорошее действие. Время от времени состав масок рекомендуется менять.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ, ПОРИСТОЙ КОЖИ

При жирной коже лица, с угрями делайте маску из мелконарезанных листьев подорожника. Смыв маску, не следует смазывать лицо кремом.

*

Белковая маска: один взбитый белок наносят на лицо на 15—20 минут.

*

Белково-лимонная маска: к хорошо взбитому белку одного яйца добавляют чайную ложку лимонного сока и полученную массу наносят на кожу лица на 15—20 минут.

*

Морковно-каолиновая маска: столовую ложку каолина смешать со столовой ложкой морковного сока, полученную смесь наносят на 15—20 минут.

*

Для жирной кожи можно приготовить маски из творога, смешанного с мелконарезанным и заваренным укропом и петрушкой, из творога с огуречным соком, из огуречного сока с отрубями и т. д.

*

Для отбеливания, смягчения и освежения кожи за 10—15 минут до утреннего умывания наносите на лицо маску из простокваши, кефира, ацедофилина, сыворотки.

*

При жирной, пористой или потливой коже по утрам полезно ополаскивать лицо холодным настоем из растений — зверобоя, шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника (столовую ложку смеси трав залейте стаканом кипятка и оставьте в закрытой посуде на ночь).

МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ И СУХОЙ КОЖИ

При нормальной и сухой коже необходимо перед наложением маски очистить кожу лосьоном для сухой кожи. Маску наносят на 20—25 минут, смыть ее следует теплой водой, а затем обмыть лицо холодной. Маску наносят на лицо тем же способом, как и при жирной коже.

*

Для отбеливания, смягчения и освежения кожи за 10—15 минут до утреннего умывания наносите на лицо маску из сметаны или майонеза (при сухой, бледной, увядающей, умеренно жирной, теряющей упругость коже).

*

Желтковая маска: желток растирают с чайной ложкой растительного масла и наносят на лицо на 20 минут.

*

Молочно-медовая маска: хорошо размешать чайную ложку меда, чайную ложку овсяных хлопьев и две чайные ложки сырого молока. Маску наносят на 20 минут

*

Желтково-медовая маска: желток растирают с чайной ложкой меда и наносят на 20 минут.

*

Хорошее действие оказывают маски из миндальной муки или отрубей, сметаны и несколько капель лимонного сока, из листьев зеленого салата, из сметаны и творога, из сырого молока, из сметаны и дрожжей.

*

Для особо чувствительной кожи рекомендуются маски из муки, творога и растительного масла, из миндальных отрубей или муки с отваром ромашки.

*

Очень сухую кожу лица смазывайте время от времени масляным настоем: залейте зверобой оливковым маслом в соотношении 1:2, перелейте в бутылку, плотно закрыв ее, настаивайте в течение 3 недель.

*

Хорошо действует на кожу лица маска, приготовленная из равных частей мелконарезанных свежих или сухих листьев малины, ежевики, калины и мать-и-мачехи, столовой ложки овсяных хлопьев и небольшого количества теплой воды. Перед тем как наложить маску, смажьте лицо очень жирным кремом и затем смойте сначала теплой, а затем холодной водой.

*

На сухую, стареющую кожу хорошо действует компресс из настоя ромашки, шалфея, подорожника (сухих листьев) или маска из меда, разведенного соком и кашицей из свежих трав.

1 желток, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 чайная ложка сметаны, 1 чайная ложка морковного сока и для сгущения 2—3 чайные ложки овсяной муки или крахмала.

*

Творожная маска: 2 чайные ложки свежего творога, 1 чайная ложка меда, несколько капель оливкового масла.

*

Морковная маска: две маленькие морковки протереть и размешать с желтком. Для сгущения добавить 1 столовую ложку крахмала. Смесь тотчас нанести на лицо и держать 20 минут. Смыть теплой и ополоснуть холодной водой.

*

Картофельная маска: горячую картофелину раздавить, добавить желток и немного молока. Маску в теплом виде наложить на лицо и накрыть шерстяным платком. Держать 20 минут. Смыть теплой и ополоснуть холодной водой. Эта маска очень эффективна, помогает быстро освежить лицо.

*

Для особо чувствительной кожи рекомендуется маски из муки, творога и растительного масла, из миндальных отрубей или муки с отваром ромашки.

*

При морщинах хорошее действие оказывает маска, состоящая из двух размятых помидоров, столовой ложки сметаны, небольшого количества буры и овсяной муки.

ВЕСЕННЯЯ КОСМЕТИКА

Весенний авитаминоз отрицательно сказывается на состоянии кожи. Особенно сильно реагирует на недостаток витаминов сухая чувствительная и увядающая кожа. Ее необходимо увлажнить, попитать, тонизировать.

*

Вместо утреннего умывания протирайте и слегка массируйте лицо кусочком льда. Приготовить его следует заранее из отвара липового цвета, ромашки либо шалфея. После протирания лицо слегка промакните полотенцем и положите подходящий крем.

*

Если лицо шелушится, рекомендуется такое лечение: приготовьте липовый отвар — щепотку сухого липового цвета залейте половиной стакана кипятка, дайте настояться над крышкой 15 минут, затем добавьте немного меда. Таким составом в течение недели ежедневно обильно смачивайте хорошо очищенную кожу лица и шеи, давая просохнуть в течение несколько минут.

*

1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка творога, 1 чайная ложка соли. Все смешать и нанести на лицо на 15—20 минут. Смывается теплой, а затем холодной водой.

*

При сухой, обезвоженной коже с пигментными пятнами полезно протирать лицо оливковым или кукурузным маслом, затем делать влажный компресс, смочив полотенце в настое ромашки или в горячей воде с небольшим добавлением питьевой соды. Наносите на 10—15 минут маску из мякоти арбуза, дыни, огурцов, помидоров, белокочанной капусты, абрикосов, персика, клубники (натерев их на терке или пропустив через мясорубку).

*

От веснушек и пигментных пятен можно избавиться следующим образом:

Белковая с перекисью водорода маска: взбейте до образования густой пены белок одного яйца и добавьте к нему чайную ложку перекиси водорода. Полученную смесь нанесите на лицо в три слоя и оставьте на 15 минут. Маску смывают теплой водой.

*

Молочно-миндальная маска: очистите средней величины картофелину, натрите ее, смешайте со столовой ложкой молока и миндальных отрубей. Смесь нанесите на лицо на 20 минут.

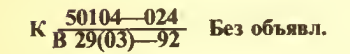
СОДЕРЖАНИЕ

Косметика для всех.— М.: ОЛМА-ПРЕСС, 1993.— 128 с.,
К27 ил.— (Тайны Афродиты).
ISBN—5—87322—015—8

Кннгу «Косметнка для всех» отлнчает глубнна н доступность рассмотрення буквально всех вопросов, которые имеют отношенне к косметике. Это понстине энциклопедическое справочное руководство по косметнке, адресованное женщннам всех возрастов.

Достоннством кннгн является н то, что рекомендацин основаны на отечественных кремах, лосьонах н доступных компонентах в нзготовленнн масок н проведеннн косметнческих процедур в домашннх условиях.

Следуя нзложенным в этой книге советам, вы в любых обстоятельствах будете выглядеть прнвлекательной н желанной, надолго сохраннте молодость н красоту.


К $\frac{50104—024}{В 29(03)—92}$ **Без объявл.** **031**

КОСМЕТИКА ДЛЯ ВСЕХ

Редактор *Н. М. Галактионова*
Художник *М. А. Ганкина*
Художественный редактор *А. Жданов*
Технический редактор *А. Ф. Берникова*
Корректор *М. Е. Козлова*

Сдано в набор 10.11.92. Подписано к печати 20.12.92. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная № 2. Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,44. Усл. кр.-отт. 8,02. Уч.-изд.л. 7,18. Тираж 250 000 экз. Заказ 3324. С 24.
Издательство «ОЛМА-ПРЕСС». 117454. Москва, ул. Коштоянца, 13. «Фонд».
Полиграфическая фирма «Красный пролетарий». 103473. Москва, Краснопролетарская ул., д. 16.



Книгой **„Косметика для всех"** *издательская фирма „ОЛМА-ПРЕСС" продолжает новую серию „Тайны Афродиты". Книги этой серии помогут Вам, дорогие женщины, используя вековой арсенал маленьких хитростей и советы специалистов, создать собственный неповторимый облик, обрести уверенность в себе и без труда решить все бытовые проблемы.*

Книгу **„Косметика для всех"** отличает глубина и доступность рассмотрения буквально всех вопросов, которые имеют отношение к косметике.

Следуя изложенным в этой книге советам, вы в любых обстоятельствах будете выглядеть привлекательной и желанной, надолго сохраните молодость и красоту.